



Formación en Mindfulness



Dirigido a:

Profesionales de salud, licenciados en psicología, psiquiatría, terapeutas, educadores y coaches con experiencia profesional.

- Formación Individual y personalizada
- Horarios y tiempos flexibles
- Enfocado en la transformación personal y la integración de los principios y prácticas del mindfulness en la vida profesional.
- Capacitación en la atención individual y grupal



Módulos

Primera etapa:

- Prácticas de meditación sentada con nuestra aplicación Claridad, con una duración de 12 minutos diarios, por 3 meses.
- Acompañamiento y guía a través de sesiones individuales durante estos 3 meses.
- Se te hará entrega de un workbook, el cual llenaras por tres meses, apuntando tus experiencias y enseñanzas en la meditación.
- Llevaras un diario

Segunda etapa:

- Participación en clases grupales y retiros
- Seguir con el acompañamiento y guía a través de sesiones individuales.
- Instrucción en como guiar a otra persona en la práctica meditativa.



Tercera etapa:

- Participación de otros facilitadores de Mindfulness en tu formación.
- Preparación para guiar a grupos en Mindfulness.
- Prácticas guiando a grupos de Mindfulness bajo la supervisión de Manuel Kölker (director y facilitador de Mindfulness de Conciencia Plena Perú).



Facilitador:

Manuel Kölker, director de Conciencia Plena Perú, un pionero de mindfulness en Sudamérica, cumplió en 2004 la primera formación de facilitadores de mindfulness en Europa, vivió y estudio meditación por 7 años en un monasterio budista, ofrece desde 2010 cursos, retiros y terapias basadas en mindfulness en el Perú, desde el 2016 dirige formaciones en mindfulness para profesionales de salud.

Así mismo lanzó en el 2017 una aplicación de meditación de mindfulness para celulares con el nombre Claridad que lo encuentras en www.claridad.io (webapp) También en [AppStore](#) y [GooglePlay](#)



Costo

Los costos de la formación son solo los pagos normales para las sesiones individuales y grupales.

Duración

- Primera etapa, tres meses
- Segunda y tercera etapa no tienen un tiempo fijo, solo dependen de tu avance en la práctica.

Certificación

Cumpliendo estas tres etapas se hará la entrega de la certificación con el título de **“Facilitador de mindfulness”**.