

Estimado/a

Espero te encuentres muy bien. Has expresado tu serio interés en seguir la formación en mindfulness para profesionales de salud que me alegra mucho porque esta práctica es una maravilla y muy potente a mejorar profundamente la calidad de nuestra vida y de los demás. Por los últimos treinta años he dedicado toda mi energía a este camino y sigo explorando las implicaciones de los principios básicos de la meditación a nuestra vida cotidiana.

Te cuento que después de haber ofrecido la formación por cuatro años en una manera conservativa con normas, horarios y precios fijos etc. decidí a cambiar el formato completamente:

La formación ahora es flexible y personalizada, más económica y a la vez menos institucionalizada.

Puede que sea un cambio de paradigma de aprendizaje para ti porque no hay certezas ni garantías, es más bien un estilo como yo he practicado como monje budista con mis maestros. Es basado en actitudes mutuas de respeto, confianza y gratitud.

El **primer paso** será practicar todos los días por tres meses la meditación sentada con mi aplicación: Claridad.

Son solo 12 minutos diarios, pero te aseguro que en tres meses vas a profundizar tu comprensión sobre meditación, mindfulness y tu propia mente. Durante estos primeros tres meses voy a acompañarte y guiarte a través de 10 sesiones individuales en mi consultorio, que en tiempos reales es casi semanalmente. Como complemento te pediré escribir un diario, al final de tres meses me entregas un resumen. Este primer paso sirve para evaluar tu compromiso y madurez en la práctica.

Haber pasado por esta primera etapa individual puedes comenzar con el **segundo paso** en el cual voy a pedirte a participar en clases grupales y retiros para ampliar tu practica y conocimiento. Mientras tanto sugiero continuar con sesiones individuales en las cuales en un momento voy a ofrecerte a aprender como guiar una otra persona en la práctica meditativa.

La **tercera etapa** consiste en incluir contribuciones de otros facilitadores y prepararse en guiar grupos en mindfulness bajo mi supervisión.

Paso dos y tres no tienen un tiempo fijo, solo dependen de tu avance en la práctica. En este caso no hay un currículo fijo, más bien todo depende de tu entrega, continuidad, tu insight personal y al final tu capacidad de integrar lo aprendido en tu vida personal y profesional.

Cumpliendo estas tres etapas con suficiente madurez voy a entregarte una certificación con el título de facilitador de mindfulness.

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

Si te interesa saber más puedes llamarme cualquier momento. Mi número celular es 973114755

Saludos afectuosos

Manuel