

23 al 27 de Julio 2025

CURSO INTENSIVO MSC GIRONA

CURSO OFICIAL MINDFULNESS Y AUTOCOMPASIÓN

GIRONA, ESPAÑA



La autocompasión es la base de la curación emocional en Mindfulness

Al hacernos conscientes, en el momento presente, de que estamos luchando con sentimientos de inadecuación, desesperación, u otras emociones dolorosas, nos permite responder con amabilidad y comprensión.

Este curso de "Mindfulness y Autocompasión", es un **programa oficial de MSC (Mindful Self-Compassion)** diseñado por Christopher Germer (psicólogo clínico especializado en mindfulness) y por Kristin Neff (investigadora pionera en el campo de la auto-compasión). Las **investigaciones** iniciales han demostrado que el entrenamiento en este programa **aumenta la auto-compasión, la compasión hacia los demás, la atención plena, la satisfacción vital y además disminuye la depresión, la ansiedad y el estrés.**





Como **objetivos generales**, el curso pretende que el participante aprenda a:

- Dejar de tratarse a sí mismo con dureza.
- Motivarse a uno mismo dándose ánimo en lugar de criticarse
- Manejar las emociones difíciles con facilidad.
- Transformar relaciones difíciles, tanto antiguas como nuevas
- Llegar a ser el mejor cuidador de un@ mism@ con Ejercicios de mindfulness y de autocompasión para la vida cotidiana
- Comprender la teoría y la investigación sobre autocompasión.

Este **programa MSC es una experiencia particularmente intensa y profunda** que permite a los participantes, en mayor medida que otros tipos de cursos, comprender el significado y la importancia de fomentar el trato compasivo de uno mismo. Está dirigido a cualquier persona que quiera profundizar en la práctica de la autocompasión: profesionales de la salud, educadores y otras personas interesadas. Se entrega certificado a la finalización completa del curso.

¿QUÉ INCLUYE?



- 28 horas lectivas con 2 Profesores Acreditados y uno de ellos Certificado con más de 13 ediciones del curso regular de MSC.
- 27 prácticas formales, informales y ejercicios de reflexión.
- 4 horas de Retiro de Silencio
- Áudios de las prácticas en formato MP3
- Pdf del Cuaderno del Alumnado en Catalan y Castellano.
- Libro “Cuaderno de Trabajo de Mindfulness y Autocompasión.
- Tutoria individual durante el curso (Opcional)
- Certificado válido para el Itinerario Oficial de Formación de Profesores MSC.
- Incluye las comidas, que son ovo-lacteo-vegetarianas, saludables y de temporada con la chef Yasmina Drölma dedicada a nuestro retiro.



ALOJAMIENTO Y DIETAS



El espacio ofrece diferentes opciones de Alojamiento y las dietas; desayuno, comida y cena ovo-lacteo-vegetariana saludable y de proximidad de nuestra chef Yasmina Drölma que estará presente durante todo el Curso.

- 6 Literas Individuales en Habitación Compartida
- 2 Literas Dobles en Habitación Compartida
- Altillo con 1 colchón doble y 3 colchones individuales en zona compartida

Capacidad máxima alojamiento: 12 participantes.

Cerca del espacio hay varios Turismos Rurales y Apartamentos donde ofrecen más opciones de alojamiento, consúltanos y te damos más información.

PRECIOS CURSO Y OPCIÓN ALOJAMIENTO CON PENSIÓN COMPLETA



- Precio Curso: 490€* Early Bird (Normal 550€)
- Precio Especial para alumnos de otras ediciones: 440€* Early Bird (Normal 490€)
- OPCIONAL - Precio Alojamiento y dietas:
 - Altillo, zona compartida: 280€* Early Bird (Normal 320€)
 - Litera Individual, habitación compartida: 300€* Early Bird (Normal 340€)
 - Litera Doble, habitación compartida: 330€* Early Bird (Normal 370€)

Curso limitado a 16 participantes.

**Early Bird hasta el 31 de Mayo*



FACILITADORA

ESTHER MARTÍNEZ LOZANO



La curiosidad, el deseo de entenderse a sí misma y aprender sobre la vida han llevado a Esther a embarcarse en varias aventuras.

Buscó respuestas en su licenciatura en Psicología en 2001. Cuando no las encontró, buscó en el mundo del trabajo y pasó 13 años trabajando en una consultoría como directora, liderando 16 equipos de más de 100 personas en Cataluña.

El primer año sufrió varias crisis de ansiedad, contracciones y angustia que la llevaron a buscar herramientas prácticas y encontró el Yoga y la meditación. Allí comenzó a encontrar respuestas que la ayudaron a continuar en la compañía y comenzar su camino espiritual.

Después de más de 10 años practicando yoga, se formó como profesora de yoga Suddha Raya en la Escuela Sanatana Dharma.

En el 2018 se formó como profesora de Mindfulness y Autocompasión por el Centro de MSC en California y desde entonces imparte el curso oficial realizando 13 Ediciones.

Desde 2015, Esther se dedica por completo a la Psicoterapia, realiza talleres, formaciones y retiros, donde facilita el espacio y las herramientas prácticas de autoconsciencia, autogestión y autocuidado para que las personas se relacionen de una manera más consciente, amable y ecuánime consigo mismas, con los demás y con todos los seres.

FACILITADOR



MARCIAL ARREDONDO ROSAS

A finales de 2011 atravesó una etapa personal y laboral muy difícil, lo que le llevó a participar en un retiro de meditación Vipassana de 10 días en silencio. Esta experiencia resultó profundamente reveladora y transformadora, marcando un punto de inflexión tanto en su vida personal como en su trayectoria profesional como psicólogo. A partir de entonces, comprendió de forma vivencial el profundo potencial terapéutico de la meditación.

Desde entonces, se ha formado como instructor en diversos programas oficiales de mindfulness y compasión, y ha desarrollado su propio programa de mindfulness y compasión (M-PBI) en el marco de su investigación doctoral en la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB).

Ha facilitado programas de mindfulness en organizaciones e instituciones como BBVA, Boehringer Ingelheim y la Generalitat de Catalunya. Actualmente, es instructor e investigador en el grupo ONCOR del Hospital Clínic de Barcelona, desde donde facilita grupos de mindfulness y compasión para personas con cáncer y sus familiares en varios hospitales de Catalunya: Hospital Clínic, Hospital del Mar, ICO Hospitalet y Girona, Hospital de Granollers y Hospital de Mataró.

También es docente en programas de formación universitaria en mindfulness y compasión, como el “Máster en Mindfulness para el bienestar y la salud” (UB), el “Máster en Intervenciones basadas en Mindfulness” (UB), y el “Máster en Atención Paliativa Integral a Personas con Enfermedades Avanzadas” (UAB).



UBICACIÓN

- En el proyecto **El Batec** promovemos actividades para mejorar el bienestar de las personas contribuyendo así a una sociedad más consciente, saludable y conectada a la naturaleza.
- Las actividades se realizan en una Masía rectorial del S.XVIII ubicada en el corazón del Espacio Natural de las Gavarres, en el municipio de Quart, a 20 minutos de Girona.
- La Masía se encuentra rodeada de bosques de encinas y robles.
- Su altura y orientación en Sur favorecen la luminosidad y las vistas; al este el Cabo de Begur y las playas de Pals y al norte los Pirineos. Todo esto hace que sea un entorno privilegiado y muy especial.

DIRECCIONES

- Fuera del estado: Recomendamos volar a:
 - Aeropuerto de Girona (GRO) y luego tomar un servicio de transporte a la ciudad de Girona. Desde la estación puedes tomar un taxi o un servicio de transporte al centro (podemos organizar esto para ti).
 - Aeropuerto de Barcelona (BCN) y luego tomar un tren (AVE) a la ciudad de Girona. Desde la estación puedes tomar un taxi o un servicio de transporte al centro (podemos organizar esto para ti).
- Póngase en contacto con nosotros y le ofreceremos toda la información necesaria para una llegada rápida y fácil al Espai El Batec.



CONTACTANOS

- **Todas las preguntas son bienvenidas! Puedes llamarnos, enviarnos un correo electrónico, mensaje directo o texto a cualquiera de los facilitadores del curso.**

- **Esther**

- Instagram: @esther_marlozano
- esther.marlozano@gmail.com
- +34 605 080 282

- **Marcial**

- Instagram: @marcial_arredondo
- marcialarredondo@gmail.com
- +34 637456860
- www.marcialarredondo.com

