



“CURSO INTENSIVO MINDFULNESS Y AUTOCOMPASIÓN (MSC)” PRESENCIAL EN GIRONA

Para reservar plaza en este curso, rellena la ficha que se muestra debajo y envíala por e-mail a:
escuela_psicosofiadecorazon@gmail.com.

FICHA DE INSCRIPCIÓN

NOMBRE Y APELLIDOS:	
TELÉFONO:	
DIRECCIÓN E-MAIL:	
PROFESIÓN/TITULACIÓN:	
DIRECCIÓN COMPLETA:	
INVERSIÓN:	<input type="checkbox"/> Tarifa reducida: Hasta el 31 de Mayo de 2025: 440 € <input type="checkbox"/> Tarifa normal: A partir del 1 de Junio de 2025: 490 € Alumn@s cursos anteriores: <input type="checkbox"/> Tarifa reducida: Hasta el 31 de Mayo de 2025: 400 € <input type="checkbox"/> Tarifa normal: A partir del 1 de Junio de 2025: 460 €
OPCIÓN ALOJAMIENTO Y PENSIÓN COMPLETA:	<input type="checkbox"/> No necesito <input type="checkbox"/> Alojamiento en Altillo: 280€ (antes del 31 de Mayo, después 320€) <input type="checkbox"/> Alojamiento en Litera Individual: 300€ (antes del 31 de Mayo, después 340€) <input type="checkbox"/> Alojamiento en Litera Doble: 330€ (antes del 31 de Mayo, después 370€)
Fecha de Inscripción:	

Inicio Miércoles 23 de Julio hasta Domingo 27 de Julio

El precio 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 Amable**
- **Audios** de las prácticas en formato MP3
- **Pdf del Cuaderno del Alumnado** en Catalán y Castellano.
- **Libro** “Cuaderno de Trabajo de Mindfulness y Autocompasión”.
- **Tutoría individual** durante el curso (Opcional)
- **Certificado válido** para el *Itinerario Oficial de Formación de Profesores MSC*.



Esther Mar Lozano
PSICOSOFÍA DEL CORAZÓN



Dr. Marcial Arredondo

Mindfulness Salud y Bienestar

- Incluye las **comidas**, que son ovo-lacto-vegetarianas, saludables y de temporada con la chef Yasmina Drölma dedicada a nuestro retiro.

Forma de pago y Procedimiento de Inscripción:

1. Una vez revisemos la ficha recibida, propondremos una **breve entrevista online (15 mins)**.
2. Después, podrás formalizar tu plaza y hacerla efectiva, ingresando el importe en la cuenta bancaria que te indicaremos. *El pago se realizará en dos momentos:*
 - **Un primer pago de 100€ en concepto SEÑAL.**
 - **Y un segundo pago de la cantidad restante:** en efectivo el primer día del curso.
3. Te pediremos que nos adjuntes por correo electrónico a escuelapsicosofiadelcorazon@gmail.com la copia del justificante bancario del ingreso de la reserva en el que conste tu nombre.

Para conocerte y servirte mejor en las sesiones, por favor responde brevemente a las siguientes preguntas.

AVISO IMPORTANTE: Recuerda que no es en absoluto indispensable tener experiencia previa en Mindfulness. Este programa da la bienvenida a todos aquellos que quieran participar y no se necesita tener conocimientos previos. A continuación, te vamos a hacer unas preguntas para considerar tu participación en el curso de forma que podamos despejar dudas sobre si se ajusta a lo que estás buscando, que lo puedas aprovechar lo mejor posible y podamos acompañarte bien durante las sesiones. Esta información será tratada de forma confidencial y solo será leída por los instructores del curso. Si te sientes incómodo/a contestando alguna de las preguntas, por favor déjalo anotado junto al enunciado. Siempre está la opción de tener una entrevista privada antes del comienzo del curso.

Muchas gracias por tu comprensión 😊

1.- ¿Por qué estás interesado/a en participar en este programa? ¿Qué esperas obtener? *(Recuerda que el MSC está diseñado para el desarrollo personal y la adquisición de recursos para tratar con las emociones dolorosas)*

2.- ¿Realizas una práctica regular de meditación o Mindfulness? Si es así, ¿qué tipo de meditación y cuántos años llevas practicando?

3.- ¿Cuál ha sido tu trayectoria y formación en Mindfulness? *(brevemente: cursos a los que has asistido, libros que te han gustado...)*

4.- ¿Cómo describirías tu salud física en este momento?



Esther Mar Lozano
PSICOSOFÍA DEL CORAZÓN



5.- ¿Estás en la actualidad o has estado en algún momento de tu vida en tratamiento por algún problema o condición física, emocional o mental que sería conveniente que conociéramos y tuviéramos en cuenta?

6.- ¿Estás tomando alguna medicación en este momento, que debamos tener en cuenta, debido a sus efectos?

7.- ¿Hay algo más que sería útil que supiese antes de empezar?

8.- ¿Algún otro comentario?

NOMBRE:

FIRMA:

**MUCHAS GRACIAS POR EL TIEMPO EMPLEADO EN RELLENAR ESTA FICHA
ESPERO DARTE PRONTO MI MÁS CÁLIDA BIENVENIDA AL CURSO**

RGPD: *Esther Martínez Lozano*, es el Responsable del tratamiento de los datos personales. La finalidad del tratamiento, en cada caso, es la ejecución de los servicios/productos contratados, dar respuesta a las solicitudes o contacto realizado, remitirle información sobre cursos, eventos o noticias relacionados con nuestra actividad (formación y entrenamiento de Mindfulness y Compasión) e iniciativas promovidas a través de envíos de *Whatsapp o Newsletter*. Los datos serán conservados durante el tiempo necesario para el cumplimiento de dichos fines. La responsable no comercializa sus datos, ni los cede o comunica a terceros, salvo obligación legal o sea necesario para la adecuada ejecución del contrato o el cumplimiento de obligaciones formales y/o administrativas (facturación, etc.). Puede ejercitar los derechos de acceso, rectificación, supresión y oposición, limitación del tratamiento, portabilidad de datos y no ser objeto de decisiones individualizadas automatizadas, a través del mail escuelapsicosofiadelcorazon@gmail.com

En el interior de cada cual de nosotros yacen ya las semillas de la compasión; lo único que nos queda por hacer es descubrir este poderoso recurso interno y transformar nuestra vida.