

# Formación de Instructores de Mindfulness

24ª Promoción 2026-2027



## ¡Bienvenido/a a la Formación de Instructor/a de Mindfulness 2026-2027!

La Vigésimocuarta Promoción de la Escuela Baraka te invita a un viaje transformador hacia la maestría del mindfulness. Diseñada para una experiencia de aprendizaje inmersiva y flexible, nuestra formación combina lo mejor del formato online con momentos de conexión profunda:

- **Materiales audiovisuales:** Explora conceptos clave a través de vídeos y recursos multimedia de alta calidad.
- **Encuentros en directo:** Participa en sesiones interactivas en módulos, seminarios y supervisión, donde recibir conocimiento, resolver dudas y conectar con instructores y compañeros.
- **Espacios interactivos:** Fomenta el aprendizaje colaborativo y el intercambio de experiencias.
- **Sesiones Pedagógicas:** Desarrolla tus habilidades como instructor y recibe guía personalizada cada dos semanas.
- **Opciones de práctica continuas:** Accede a recursos y espacios grupales de práctica diaria.
- **Retiro presencial final:** Culmina tu formación con una experiencia intensiva de inmersión y práctica en un entorno inspirador.

## Red Mindfulness Baraka: Una Comunidad para Crecer

Al unirse a la Escuela Baraka, te incorporas a una vibrante comunidad con acceso a:

- **Formación Continua:** Accede a talleres y cursos para seguir expandiendo tus conocimientos y habilidades.
- **Retiros Exclusivos:** Participa en retiros temáticos para profundizar tu práctica en entornos serenos.
- **Grupos de Meditación:** Conéctate con otros practicantes para compartir y fortalecer tu camino meditativo.
- **Intercambio Profesional:** Establece sinergias y colabora con otros profesionales del mindfulness.

# Fundamentos de una Práctica Transformadora

## ¿Qué es Mindfulness?

El mindfulness, o atención plena, es la capacidad de prestar atención de manera intencionada al momento presente, sin juzgar. Es un estado de conciencia que cultiva la calma, la claridad y la conexión con uno mismo y con el entorno.

## Enfoque Integral y Legado de Baraka

Nuestra formación se basa en un **enfoque integral** que abarca mente, cuerpo y emociones. Con **más de 25 años de experiencia** en la enseñanza del mindfulness, la Escuela Baraka es pionera y referente en el ámbito de la meditación y el bienestar.

## Objetivos de la Formación

Al finalizar esta formación, serás capaz de:

- **Consolidar tu práctica personal** de mindfulness de manera sólida y profunda.
- **Comprender los fundamentos teóricos y prácticos** del mindfulness y sus aplicaciones.
- **Desarrollar recursos de autorregulación** emocional y mental para afrontar los desafíos de la vida.
- **Aprender a diseñar e impartir intervenciones** de mindfulness adaptadas a diferentes contextos y públicos.

## Estructura del Programa

La formación se estructura en un itinerario completo para asegurar un aprendizaje profundo y progresivo:

- **8 Módulos formativos:** Abordando las claves del mindfulness y su desarrollo.
- **8 Webinars especializados:** Explorando aplicaciones específicas y enfoques avanzados.
- **16 Sesiones Pedagógicas Quincenales:** Guía práctica y retroalimentación continua.
- **1 Retiro Presencial:** Una inmersión intensiva para integrar todo lo aprendido.

## Módulos Formativos

Profundiza en áreas clave con nuestros seminarios:

<b>Módulo</b>	<b>Profesor/a</b>
Introducción al Mindfulness	<i>Carlos Mateo</i>
Mindfulness y Dhamma	<i>Pablo Lasa</i>
El Cuerpo y la Atención Consciente	<i>Axier Ariznabarreta</i>
Mindfulness y gestión emocional	<i>Natalia Ramos</i>
Cognición y Mindfulness	<i>Ausiàs Cebolla</i>
Mindfulness y conciencia	<i>Vicente Simón</i>
Ética en la Práctica y Enseñanza	<i>Fernando Rodríguez</i>
Autotrascendencia y Mindfulness	<i>Axier Ariznabarreta</i>

## Seminarios Especializados

Temas y ponentes por confirmar.

# Sesiones Pedagógicas Quincenales y Retiro Presencial

## Sesiones Pedagógicas Quincenales

Cada dos semanas, tendrás la oportunidad de participar en sesiones prácticas y teóricas dirigidas por nuestros instructores. Estas sesiones son fundamentales para resolver dudas, compartir experiencias y recibir feedback personalizado, fortaleciendo tu progreso.

## Retiro Presencial de Fin de Semana

El broche de oro de tu formación. Un retiro intensivo de fin de semana diseñado para consolidar tu práctica en un entorno de serenidad y conexión. Una oportunidad única para sumergirte completamente en la experiencia del mindfulness junto a tus compañeros y formadores.

## Compromiso y Plataforma Virtual

### Compromiso de Práctica Personal:

La efectividad de esta formación reside en tu dedicación. Se espera un compromiso activo con la práctica personal diaria de mindfulness, integrándola en tu vida cotidiana para experimentar sus beneficios de manera profunda y duradera.

### Plataforma Virtual:

Accede a todos los materiales del curso, recursos adicionales, foros de discusión y grabaciones de las sesiones a través de nuestra intuitiva plataforma virtual. Disponible 24/7 para tu conveniencia.

## Certificación y Requisitos

Al completar satisfactoriamente todos los módulos, seminarios, sesiones pedagógicas y el retiro presencial, recibirás la **Certificación de Instructor/a de Mindfulness** expedida por la Escuela Baraka. Los requisitos incluyen la asistencia mínima a las sesiones, asistencia a un retiro y la presentación de un trabajo final integrador (detalles se proporcionarán al inicio del curso).

## Información Práctica y Equipo Docente

### Modalidad y Duración:

La formación se imparte íntegramente **online**, adaptándose a tus horarios y ubicación. El curso se desarrolla entre octubre de 2026 y junio de 2027, permitiendo una integración profunda del aprendizaje.

### Inversión:

El coste de la formación es de **1.450€**. Ofrecemos la posibilidad de realizar el pago en **tres plazos** para facilitar tu acceso.

### Equipo Docente Multidisciplinar:

Contamos con un equipo de profesionales experimentados y apasionados, expertos en mindfulness, psicología, neurociencia. Su diversidad de enfoques enriquece la formación y te ofrece una visión completa y profunda del mindfulness.

## ¡Únete a nosotros!

Da el primer paso hacia una carrera inspiradora y transformadora. Te invitamos a formar parte de la vigesimocuarta Promoción de la Escuela Baraka.

### Contacto:

- **Email:** [formacion@barakaintegral.org](mailto:formacion@barakaintegral.org)
- **Teléfono:** 605 626 055
- **Web:** [barakaintegral.org](http://barakaintegral.org)

**¡Te esperamos para cultivar juntos la atención consciente!**