MBPM
Mindfulness para a saúde

Mindfulness e compaixão para aliviar a dor, reduzir o stress e recuperar o bem estar

"O programa mindfulness para a gestão do stress, dor e doenças de Respira Vida Breathworks é o mais completo, profundo, atualizado cientificamente e fácil de aplicar que conheço."

Dr. Jon Kabat-Zinn
Professor of Medicine Emeritus, Massachusetts University

MINDFULNESS PARA A SAÚDE
respira vida breathworks
COMPASSION ®
PROGRAMA MBPM OFICIAL PORTUGUÊS

compassion
O coração de meu enfoque de mindfulness
Vidyamala Burch

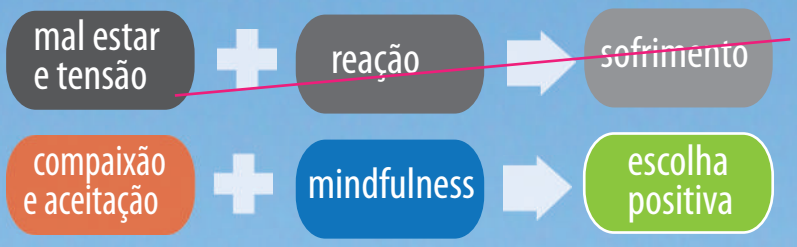
O QUE É MINDFULNESS?

Viver no momento presente, notar o que está sucedendo e escolher como responder a sua experiência, de modo a não ser arrastado por suas reações habituais.

Vidyamala Burch

COMO FUNCIONA MINDFULNESS?

- Interrompendo o ciclo de mal estar e tensão, reações e sofrimento.
- Substituindo por amabilidade e aceitação, consciência e escolha.



MINDFULNESS PARA A SAÚDE

Durante este programa de 8 semanas você aprenderá um conjunto de ferramentas e estratégias baseadas em mindfulness e compaixão, ajudando a gerenciar a dor ou enfermidade crônicas, assim como o stress que surge ao ter que enfrentar estas ou outras situações difíceis de sua vida.

Através de nosso enfoque inovador e multifacetado você aprenderá a responder às experiências difíceis, sem acrescentar mais sofrimento à situação que está experimentando, o que abre a possibilidade de desfrutar cada vez mais das coisas prazerosas, alegres e belas da vida.

O propósito deste curso é ensinar ferramentas para que você possa incorporar-las em seu dia a dia, transformando sua experiência e ajudando a melhorar a sua qualidade de vida e seus níveis de saúde.

O programa MBPM foi desenvolvido inspirado no Programa MBSR, criado por Jon Kabat-Zinn (Universidade de Massachusetts), com elementos chave do MBCT, criado por M. Williams, J. Teasdale e Z. Segal, e tomando como base as práticas de meditação milenares da tradição budista e o aporte de sua criadora **Vidyamala Burch**, fruto de 40 anos de aplicação a sua própria experiência de dor crônica, com ênfase em aceitação e compaixão.

"Requer disciplina, mas o mais curioso é que não é preciso fazer nada. O que é proposto pela atenção plena ou mindfulness não é que você mude sua vida, e sim que se apaixone por ela".
Jon Kabat-Zinn

"A tradição budista diz que a sabedoria e a compaixão são como as duas asas de um pássaro, e que mindfulness nos ensina a cultivar ambas."
Vidyamala

ESTE CURSO ESTÁ DIRIGIDO A:

Público em geral e a profissionais e a todas pessoas que queiram introduzir-se ou aprofundar-se na prática de Mindfulness e Compaixão e aprender a gerenciar:

- Stress e outros estados mentais negativos.
- Dor ou doença crônicas.
- Uma situação difícil em suas vidas (separação, luto, mudanças importantes).

...toda aquela pessoa que gostaria de viver uma vida plena, melhorar a qualidade de vida e o estado de saúde.

FREQUÊNCIA E DURAÇÃO:

MINDFULNESS para a SAÚDE-MBPM®
este curso cumpre com os
PADRÕES de QUALIDADE
Respira Vida Breathworks

O programa é realizado em:

- Oito sessões semanais.
- Duas horas e meia cada uma.
- Uma sessão extra de prática ao final do curso.
- Grupos 6 a 12 participantes.

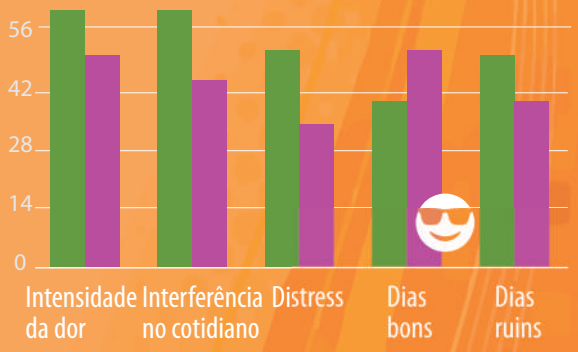
NOSSOS PROFESSORES E PADRÕES:

Mindfulness para a Saúde MBPM tem as seguintes características:

- É um programa psico-educativo em grupo, com padrões de qualidade.
- Está baseado em evidências científicas.
- A capacitação dos professores está definida pelos padrões de "UK Network for Mindfulness Based Teacher Trainers".
- Nossos professores aplicam e são avaliados pelos "Criterios de desesenvolvimento e avaliação de competências docentes MBI:TAC" da Bangor University.
- O professores de MBPM tem um compromisso pessoal com a prática de Mindfulness e com sua formação profissional continuada (FPC).

EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS (*):

Pré-programa Pós-programa



COMO SÃO AS AULAS?

- Meditação guiada
- Movimentos conscientes
- Compartilhar com o grupo
- Espaço de prática
- Apoio nas dúvidas
- Tarefas da semana

QUE MEDITAÇÕES FAZEMOS?

São práticas simples guiadas pelo professor (10 a 25 min), relacionadas com o desenvolvimento de consciência corporal, atenção consciente e amabilidade à si mesmo, regulação emocional, abertura à mudança e conexão com os demais seres. Escute nossos áudios de meditação: http://tiny.cc/audios-extra-MBPM

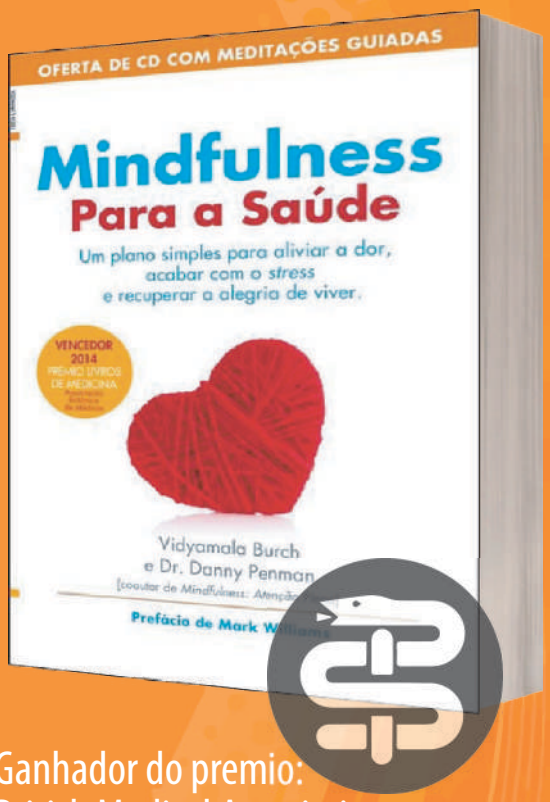
OBJETIVOS DO PROGRAMA:

Depois de ter completado o curso você terá diversas ferramentas e estratégias para iniciar um processo em que podes:

- Experimentar uma mudança profunda na maneira como você se relaciona com sua experiência difícil, seja dor ou enfermidade crônicas ou stress.
- Diferenciar o sofrimento primário (situação difícil que estás experimentando neste momento) do sofrimento secundário (todas nossas reações que acrescentam mais sofrimento à situação).
- Aprender a gestionar, reduzir, superar e eliminar o sofrimento secundário, assim como aliviar e suavizar o sofrimento primário.
- Aprender a viver a vida cotidiana de uma maneira equilibrada e sustentável, o que reduzirá o stress e aliviará a dor/enfermidade. Poderás dispôr de maior energia para o dia a dia.
- Apreciar a vida através das experiências agradáveis e prazeirosas que existem, mesmo vivenciando uma situação difícil.
- Vivenciar as dificuldades como una oportunidade para o desenvolvimento de conexão e empatia, ao invés de como uma causa de isolamento social.
- Cultivar amabilidade, bondade e equanimidade com sua experiência presente e com a dos demais.

Antes de sua inscrição, o professor fará contato para perguntar sobre os motivos e expectativas para fazer este curso. Também pedirá um compromisso de prática diária de meditação de cerca de 20 minutos, assim como também realizar pequenos exercícios que não implicam tempo extra, pois se aplicam às atividades cotidianas que você já realiza habitualmente em seu dia a dia.

Materiais que acompanham o curso:



Ganhador do premio:
British Medical Association

Pack de áudios MP3 para praticar as meditações em sua casa entre as classes, com a condução de um professor de mindfulness

Manual de tarefas

DEPOIMENTOS:

"É um manual de sabedoria concentrada em 8 semanas. Desde a simplicidade mais absoluta, tudo o que necessitamos saber para sofrer menos e ser mais felizes está aqui. Em nossas mãos está o poder de pegar estes ensinamentos e integrá-los em nosso dia a dia." Carlos, Alicante

"...me encontrei com esta disciplina que, com pouca expectativa, comecei a praticar e aplicar, e em verdade, me trouxe do inferno de volta à terra. Mudou minha vida profundamente, pois agora vivo com, e não contra a dor." César, Llíria

"Parece mentira que em somente 8 semanas possa mudar tanto a maneira de ver a vida, o mundo, a ti mesmo. Te ensina a "viver", o que não é pouco....-sente-se e sinta-." Carolina, Madrid

"Creio que a coisa mais importante de participar de um curso foi reconhecer que minha dor não me isolava, era minha dor que me fazia mais humana... e fui capaz de aceitar isso..., todos sentimos dor em diferentes graus e níveis... e não era algo que acontecia somente comigo e, ao invés de sentir-me isolada e apartada podia usá-la como uma forma de conectar e empatizar com os demais." María, Dénia

"Para mim foi profundamente útil em muitos níveis. Tive vários momentos "aaaah, em que a lâmpada acendeu" durante o curso e desde então. Obrigado. Ángela, Amsterdam"

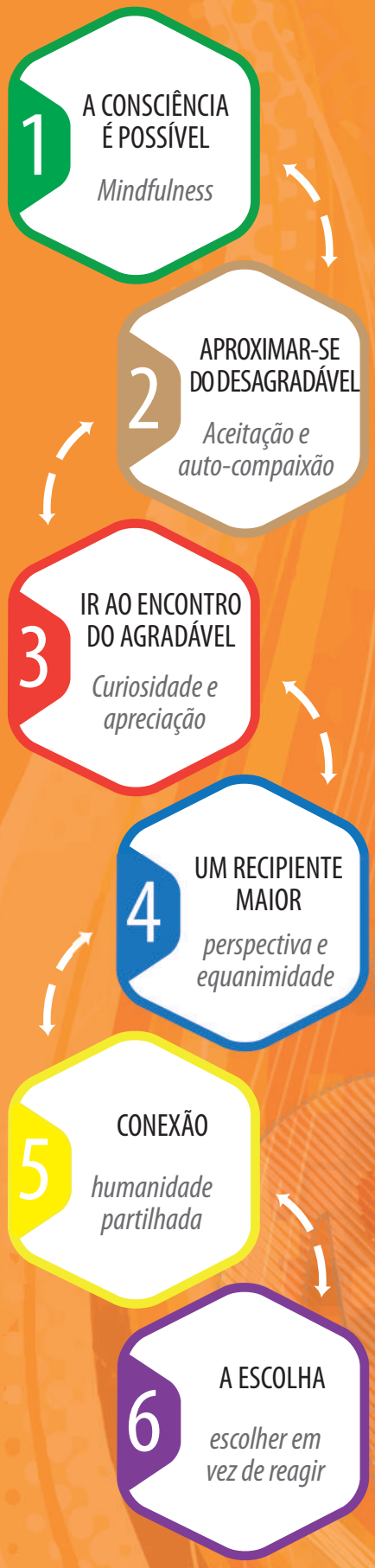
"Para mim, o curso foi completo e uma joia por si só." Elena, Alicante

A realização deste curso não implica capacitação para a docência do programa Respira Vida Breathworks, cujos conteúdos estão protegidos por copyright e direitos autorais.

Todo o material contido neste folheto é propriedade intelectual de Respira Vida. Para reproduzir este texto de forma parcial ou total é necessário que faça contato com info@respiravida.net

*Charts: Cusens,B., Duggan, G.B., Kirsty T., K y Burch, Vidyamala. (2010) Evaluation of the Breathworks programme MBPM

"OS 6 PASSOS PARA LIBERDADE E FELICIDADE AUTÊNTICA"



www.respiravida.net

VOCÊ GOSTARIA DE ENSINAR?

O programa MBPM constitui o primeiro passo para acessar à formação de Professor de Mindfulness Respira Vida Breathworks. Oferece dupla certificação internacional por Breathworks e Respira Vida Breathworks, de acordo com os padrões da BAMBA: "British Association of Mindfulness Approaches" e da "Red Española de Programas Estandarizados", e pelas competências docentes MBI:TAC.

Mais info: info@respiravida.net

PROGRAMAS ESTANDARIZADOS
RED ESPAÑOLA
MINDFULNESS Y COMPASIÓN

NOSSA MISSÃO

Tornar acessível mindfulness e compaixão a qualquer pessoa, utilizando uma linguagem secular e científica, com a finalidade de aliviar o sofrimento e despertar o grande potencial de autocura e desenvolvimento humano.

Ajudar às pessoas que vivem com stress, dor ou doença a levar uma vida mais plena e saudável.

Somos reconhecidos como líderes internacionais no ensino de Mindfulness Based Pain Management (MBPM) e oferecemos programas de ensino de mindfulness para autogestão da dor, doença e stress.

Há 14 anos conduzimos formação para ensinar mindfulness. Respira Vida Breathworks: mindfulness e compaixão para a saúde e educação
é uma Associação sem fins lucrativos.

Socio fundador de
MEDITACIÓN Y CIENCIA
CAMINOS QUE CONFLUYEN

Formación internacional

Profesor de mindfulness

Respira Vida Breathworks

PRÉ-FORMAÇÃO

Fase I: Integração e assimilação

Curso 8 semanas "MBPM" (ou MBSR/ MBCT/MSC) e um workshop online

FORMAÇÃO

Fase II: Treinamento e ensino

Retiro residencial de 7 dias

Fase III: Capacitação e consolidação

Retiro residencial de 7 dias

Fase de aplicação supervisionadada

Conduzir um curso prático de 8 semanas mentorizado em sua cidade de origem

PÓS-FORMAÇÃO

FPC: Formação Profissional Continuada

Supervisão e avaliação anual de prática pes. e ensino