



II Jornadas de Mindfulness en la Educación

Escuelas Despiertas

Los Educadores Felices Cambian el Mundo

Retiro para Educadores dirigido por las Monjas y Monjes de la comunidad de Plum Village del Maestro Zen Thich Nhat Hanh

Del viernes 13 de mayo al lunes 16 de mayo del 2016 se celebrarán en Barcelona las **II Jornadas de Mindfulness en la Educación: Escuelas Despiertas** con las monjas y monjes del maestro Zen Thich Nhat Hanh, de la comunidad de práctica Plum Village. El acto tendrá lugar en el Campus Mundet de la Universidad de Barcelona.

Ésta será una oportunidad única para todas aquellas personas interesadas en todos los ámbitos de la educación formal e informal –estudiantes, maestros y profesores de educación infantil, primaria, secundaria y universidad, educadores y trabajadores sociales; psicólogos; coaches y orientadores, terapeutas, profesores de yoga; profesionales de la salud, del ámbito social y de la empresa; madres y padres.

Las Jornadas tendrán formato de retiro, y a través de ellas nos embarcaremos en una experiencia de aprendizaje consciente, de sanación interior y diálogo reflexivo para: 1) aprender a cuidar de nosotros y de aquellos con los que convivimos; 2) crear escuelas y comunidades compasivas y conscientes; y 3) dejarnos inspirar por la acción innovadora y la clara visión en nuestra vida personal y profesional.

Como participante obtendrás conocimiento basado en la experiencia y métodos prácticos relevantes para educadores o profesionales de diversos ámbitos que conviven o trabajan con niños, gente joven, o personas en situación de cuidado o riesgo.

Las Jornadas estarán dirigidas por monjas y monjes senior, discípulos del maestro Zen Thich Nhat Hanh. El maestro zen Thich Nhat Hanh es poeta, activista por los derechos humanos, y autor de más de cien libros sobre mindfulness. En 1967 fue nominado al

Premio Nobel de la Paz por Martin Luther King Jr. por su sólida lucha por la paz durante la guerra del Vietnam. Estas monjas, monjes y discípulos han recibido la Transmisión de la Lámpara- la iniciación como maestros del Dharma en su linaje- directamente del maestro zen Thich Nhat Hanh.

Las monjas y monjes han vivido durante muchos años en la comunidad de Plum Village –un monasterio budista para monásticos y personas laicas- en el suroeste de Francia.

Plum Village fue fundado en el 1982 por Thich Nhat Hanh. Sus enseñanzas sobre el mindfulness han inspirado a miles de personas alrededor del mundo, haciéndole uno de los maestros budistas más reconocidos en Occidente. Su más profundo deseo es llevar esta práctica secular y sencilla a las escuelas para que el profesorado, agentes de la educación, familias y estudiantes aprendan a cultivar la felicidad y la libertad en su vida cotidiana. Para más información sobre el movimiento de Escuelas Despiertas fundado por Thich Nhat Hanh puedes visitar <http://wakeupschools.org> y <http://escuelasdespiertas.org>

Este retiro incluirá enseñanzas de tres monásticos maestros del dharma: Sr. Tỳ Nghiêm, maestra del dharma americana y monja por veinte años; Sr. *Đào Nghiêm*, maestra del dharma francesa que ha facilitado el grupo de educadores franceses del Educ' Inspir en París durante los pasados años; y Br. Pháp Lưu, maestro del dharma americano activo en formar a educadores de Escuelas Despiertas. También están invitados a ayudar a guiar este retiro: Michael Schwammberger, maestro del dharma laico activo en Escuelas Despiertas y cursos de mindfulness en el Reino Unido y España; Luis del Val, aspirante a maestro del dharma en la sangha española, autor y cantante del CD del libro Plantando Semillas; y Pilar Aguilera, fundadora del programa Escuelas Despiertas en la Universidad de Barcelona y activa en formar a educadores de Escuelas Despiertas. Invitamos también a estudiantes del programa Escuelas Despiertas a facilitar algunas prácticas guiados por un monástico como parte del enfoque de entrenamiento comunitario de las jornadas.

Las Jornadas incluirán comida y cena vegana para los asistentes, pero no serán residenciales.

El programa diario consta de:

- Meditación caminando
- Meditación sentada
- Comida consciente
- Charlas de los maestros del Dharma
- Relajación profunda
- Grupos de discusión
- Presentación de experiencias
- Presentaciones de prácticas básicas (ej. la resolución de conflictos).

Información más detallada:

¿CUANDO? Las Jornadas se celebrarán los días 13, 14, 15 y 16 de mayo de 2016. El período de registro será de 16h a 17h.

¿DÓNDE? Las Jornadas se celebrarán en el Campus Mundet de la Universidad de Barcelona rodeados de montañas y con vistas a toda Barcelona y al mar. El lugar escogido es ideal por la paz, recogimiento y aire puro que se respira. El Campus Mundet está bien comunicado con el centro de Barcelona. Para llegar allí desde Barcelona hay metro (Mundet, línea 3) que funciona con normalidad y te deja en el

mismo Campus Mundet. Una vez llegas allí, puedes caminar tres minutos hacia la parte alta del Campus Mundet donde se celebrarán Las Jornadas.

DETALLES:

* Las Jornadas incluirán comida y cena vegana.

* Las Jornadas no son residenciales.

*La lengua vehicular de las Jornadas será el castellano. Como algunos de los monásticos hablan inglés, dispondremos de traducción simultánea en castellano.

* Se certificarán 35 h.

LUGAR: En el Campus Mundet de la Universidad de Barcelona. Próximamente colgaremos más información en la página con planos e indicaciones para llegar allí.

PROGRAMA DE LAS JORNADAS:

Viernes 13

16.30h Recepción

17:45h Inauguración de las Jornadas a cargo del Dr Xavier Triadó Ivern

18.00h Canciones de Luis del Val y Lluïsa Millán, y Meditación Guiada dirigida por las monjas y monjes de Plum Village.

18.30h Charla de Orientación

Monjas y Monjes de la Comunidad de Plum Village del Maestro zen Thich Nhat Hanh:

Los Fundamentos de la Práctica del Mindfulness

20.00h Descanso

20.30h Cena en plena consciencia (Noble Silencio en el Restaurante)

Sábado 14

08.30h Movimientos de la plena consciencia (delante del Gimnasio-Edificio Calderes)

08.45h Meditación guiada dirigida por las monjas y monjes de Plum Village (Gimnasio-Edificio Calderes)

09.30h Descanso

10.00h Charla del Dharma (Aula Caparrós-Edificio del Teatro)

Monjas y monjes de la comunidad de Plum Village del maestro zen Thich Nhat Hanh:

Mindfulness y Ética Global en nuestra vida diaria y en nuestras clases

11.30h Descanso

12.00h Meditación caminando (Jardines de Les Heures)

13.00h Comida en plena consciencia (Noble Silencio en el Restaurante)

14.45h Relajación total (Gimnasio-Edificio Calderes)

15.45h Grupos de Compartir (Aulario del Edificio de Migdia)

18.15h Presentación de los Cinco Entrenamientos de la Plena Consciencia: Una Ética Global Aplicada para Escuelas Despiertas dirigido por las monjas y monjes y maestros del Dharma. (Aula Caparrós-Edificio del Teatro)

20.00h Descanso

20.30h Cena en plena consciencia (Noble Silencio en el Restaurante)

Domingo 15

08.30h Movimientos de la plena consciencia (delante del Gimnasio-Edificio Calderes)

08.45h Meditación guiada por las monjas y monjes de la comunidad de Plum Village (Gimnasio-Edificio Calderes)

09.30h Presentación de Pilar Aguilera sobre el programa Escuelas Despiertas en la Universidad de Barcelona

10.00h Charla del Dharma

Monjas y monjes de la comunidad de Plum Village del maestro zen Thich Nhat Hanh:

El camino de salida es hacia dentro

11.30h Descanso

12.00h Meditación Caminando (Jardines de Les Heures)

13.00h Comida en plena consciencia (Noble silencio en el Restaurante)

14.45h Relajación Total (Gimnasio-Edificio Calderes)

15.45h Grupos de compartir (Aulario del Edificio del Migdia) of Campus Mundet)

18.15h Presentación de mesa redonda de educadores de Escuelas Despiertas dirigido por las monjas y monjes de Plum Village y maestros del Dharma: (Aula Caparrós-Edificio del Teatro)

20.00h Descanso

20.30h Cena en plena consciencia (Noble Silencio en el Restaurante)

Lunes 16

08.30h Movimientos de la plena consciencia (delante del Gimnasio-Edificio Calderes)

08.45h Transmisión de los Cinco Entrenamientos de la Plena Consciencia (Gimnasio-Edificio Calderes)

10.30h Charla del Dharma

Monjas y monjes de la comunidad de Plum Village del maestro zen Thich Nhat Hanh:

Los educadores felices cambian el mundo

13.00h Comida en plena consciencia (Noble silencio en el Restaurante)

15.00h Primera muestra de la película "Los Educadores Felices Cambiarán el Mundo" (Aula Caparrós-Edificio del Teatro) abierta a todo el público.

Período de inscripción: del 25 de abril al 11 de mayo

(las plazas son limitadas y se otorgarán por orden de inscripción)

Precio

Inscripción ordinaria 250 €

Inscripción reducida*210 €

*Solo pueden acogerse a la inscripción reducida las personas que han asistido a los cursos de **Escoles despertes. Mindfulness aplicat a l'educació** en el ICE de la Universidad de Barcelona.

Inscripción

Por Internet: [Formulario de matrícula](#)

Información y/o consultas

- Información general: info@escuelasdespiertas.org
- Inscripciones y certificados: icecursos@ub.edu Tel.: 934 021 024

Las actividades organizadas por el ICE tienen los mismos efectos para el profesorado que las actividades incluidas en el Plan de formación permanente del Departamento de Enseñanza.

Los certificados de estos cursos se incorporan directamente al expediente de formación del profesor/a (XTEC) y se pueden utilizar como acreditación para participar en los diferentes concursos o convocatorias del Departamento de Enseñanza de la Generalidad de Cataluña, con los términos que indique cada convocatoria.

Para iniciar esta actividad es necesario que haya un número mínimo de personas inscritas.