



II Jornades de *Mindfulness* en l'Educació

Escoles Despertes

«Els educadors feliços canvien el món»

Recés per a educadors dirigit per les monges i els monjos de la comunitat Plum Village del mestre Thich Nhat Hanh

Del divendres 13 de maig al dilluns 16 de maig de 2016 es faran a Barcelona les II Jornades de *Mindfulness* en l'Educació, Escoles Despertes, amb les monges i els monjos del mestre zen Thich Nhat Hanh, de la comunitat de pràctica Plum Village. L'acte tindrà lloc al campus de Mundet de la Universitat de Barcelona.

Aquesta serà una oportunitat única per a totes aquelles persones interessades en tots els àmbits de l'educació formal i informal: estudiants, mestres i professorat de l'educació infantil, primària, secundària i universitària, educadors i treballadors socials, psicòlegs, *coaches* i orientadors, terapeutes, professors de ioga, professionals de la salut, de l'àmbit social i de l'empresa, i mares i pares.

Les Jornades tindran format de recés, i a través d'elles ens embarcarem en una experiència d'aprenentatge conscient, de *sanació* interior i diàleg reflexiu per: 1) aprendre a cuidar-nos a nosaltres mateixos i a aquells amb qui vivim; 2) crear escoles i comunitats compassives i conscients; 3) deixar-nos inspirar per l'acció innovadora i la visió clara a la nostra vida personal i professional.

Com a participant obtindràs coneixement basat en l'experiència i mètodes pràctics rellevants per a educadors i professionals de diversos àmbits que conviuen o treballen amb infants, gent jove o persones en situació de risc.

Les Jornades estaran dirigides per les monges i els monjos sènior, deixebles del mestre zen Thich Nhat Hanh. El mestre Thich Nhat Hanh és poeta, activista

pels drets humans i autor de més de cent llibres sobre *mindfulness*. El 1967 va ser proposat al premi Nobel de la Pau per Martin Luther King Jr. per la seva sòlida lluita per la pau durant la guerra del Vietnam. Aquests monjos i monges que dirigiran les Jordades han rebut la «transmissió de la làmpada» —la iniciació com a mestres del dharma en el seu llinatge— directament del mestre Thich Nhat Hanh, i han viscut durant molts anys a la comunitat de Plum Village —un monestir budista per a monàstics i persones laiques situat al sud-oest de França.

Plum Village va ser fundat el 1982 per Thich Nhat Hanh. Les seves ensenyances sobre *mindfulness* han inspirat milers de persones arreu del món, i s'ha convertit en un dels mestres budistes més reconeguts a Occident. El seu desig més profund és portar aquesta pràctica secular i senzilla a les escoles perquè professorat, agents de l'educació, famílies i estudiants aprenguin a cultivar la felicitat i la llibertat a la seva vida quotidiana.

Per a més informació sobre el moviment Escoles Despertes fundat pel Thich Nhat Hanh pots visitar els enllaços <http://wakeupschools.org> i <http://escuelasdespiertas.org>.

Aquest recés inclourà ensenyances de tres monàstics mestres del dharma: Tỳr Nghiêm, mestra del dharma americana i monja durant vint anys; Đào Nghiêm, mestra del dharma francesa que ha facilitat el grup d'educadors francesos de l'Educ'Inspir a París els últims anys, i Pháp Lưu, mestre del dharma americà actiu en la formació a educadors d'Escoles Despertes. També estan convidats a ajudar a guiar aquest recés: Michael Schwammberger, mestre del dharma laic actiu en les Escoles Despertes i en cursos de *mindfulness* al Regne Unit i a Espanya; Luis del Val, aspirant a mestre del dharma a la sangha espanyola i autor i cantant del CD inclòs en el llibre *Plantant llavors*, i Pilar Aguilera, fundadora del programa Escoles Despertes a la Universitat de Barcelona i activa en la formació a educadors d'Escoles Despertes. Convidem també estudiants del programa Escoles Despertes a facilitar algunes pràctiques guiats per un monàstic com a part de l'entrenament comunitari de les jornades.

Les Jornades inclouen dinar i sopar vegà per als assistents, però no seran residencials.

El programa diari consta de:

- Meditació caminant
- Meditació asseguts
- Menjar conscient
- Xerrades dels mestres del dharma
- Relaxació profunda
- Grups de discussió
- Presentació d'experiències
- Presentacions de pràctiques bàsiques (ex.: la resolució de conflictes)

Informació més detallada:

QUAN? Les Jornades es faran els dies 13, 14, 15 i 16 de maig de 2016. El període de registre serà de 16 h a 17 h.

ON? Les Jornades es faran al campus de Mundet de la Universitat de Barcelona, amb vistes a tot Barcelona i al mar. El lloc escollit és ideal per la pau, el recolliment i l'aire pur que s'hi respira. El campus de Mundet està ben comunicat amb el centre de Barcelona. Per arribar-hi hi ha metro (Mundet, línia 3), que funciona amb normalitat i té la parada al campus mateix. Una vegada s'arriba, s'ha de caminar durant tres minuts cap a la part de dalt del campus, on tenen lloc les Jornades.

DETALLS

* Les Jornades inclouen dinar i sopa vegà.

* Les Jornades no són residencials.

*La llengua vehicular de les Jornades serà el castellà.

*LLOC: al campus de Mundet de la Universitat de Barcelona. Pròximament publicarem més informació a la pàgina, amb plànols i indicacions per arribar-hi.

*Se certificaran 35 hores.

PROGRAMA DE LES JORNADES

Divendres 13

16.30 h Rebuda

17:45 h Inauguració de les Jornades a càrrec del Dr. Xavier Triadó Ivern

18.00 h Cançons de Luis del Val i Lluïsa Millan, i meditació guiada per les monges i els monjos de Plum Village

18.30 h Xerrada d'orientació

Monges i monjos de la comunitat de Plum Village del mestre zen Thich Nhat Hanh:

Els fonaments de la pràctica del *mindfulness*

20.00 h Descans

20.30 h Sopar en plena consciència (noble silenci al restaurant)

Dissabte 14

08.30 h Moviments de plena consciència. Davant del gimnàs (Edifici de Calderes)

08.45 h Meditació guiada dirigida per les monges i els monjos de Plum Village. Gimnàs (Edifici de Calderes)

09.30 h Descans

10.00 h Xerrada del Dharma. Aula Caparrós (Edifici del Teatre)

Monges i monjos de la comunitat de Plum Village del mestre zen Thich Nhat Hanh:

Mindfulness i ètica global a la nostra vida quotidiana i a les nostres classes

11.30 h Descans

12.00 h Meditació caminant. Jardins del Palau de les Heures

13.00 h Dinar en plena consciència (noble silenci al restaurant)

14.45 h Relaxació total. Gimnàs (Edifici de Calderes)

15.45 h Grups de compartir. Aulari de l'Edifici de Migdia

18.15 h Presentació dels cinc entrenaments de la plena consciència: una ètica global aplicada per a les Escoles Despertes dirigit per monges, monjos i mestres del dharma. Aula Caparrós (Edifici del Teatre)

20.00 h Descans

20.30 h Sopar en plena consciència (noble silenci al restaurant)

Diumenge 15

08.30 h Moviments de plena consciència. Davant del gimnàs (Edifici de Calderes)

08.45 h Meditació guiada per les monges i els monjos de la comunitat de Plum Village. Gimnàs (Edifici de Calderes)

09.30 h Presentació de Pilar Aguilera sobre el programa Escoles Despertes a la Universitat de Barcelona

10.00 h Xerrada del dharma

Monges i monjos de la comunitat de Plum Village del mestre zen Thich Nhat Hanh:

El camí de sortida és cap endins

11.30 h Descans

12.00 h Meditació caminant. Jardins del Palau de les Heures

13.00 h Dinar en plena consciència (noble silenci al restaurant)

14.45 h Relaxació total. Gimnàs (Edifici de Calderes)

15.45 h Grups de compartir. Aulari de l'Edifici de Migdia

18.15 h Presentació de la taula rodona d'educadors d'Escoles Despertes, dirigida per les monges i els monjos de Plum Village i mestres del Dharma. Aula Caparrós (Edifici del Teatre)

20.00 h Descans

20.30 h Sopar en plena consciència (noble silenci al restaurant)

Dilluns 16

08.30 h Moviments de plena consciència. Davant del gimnàs (Edifici de Calderes)

08.45 h Transmissió dels cinc entrenaments de la plena consciència. Gimnàs (Edifici de Calderes)

10.30 h Xerrada del dharma

Monges i monjos de la comunitat de Plum Village del mestre zen Thich Nhat Hanh:

Els educadors feliços canvien el món

13.00 h Dinar en plena consciència (noble silenci al restaurant)

15.00 h Primera mostra de la pel·lícula *Els educadors feliços canviaran el món*. Aula Caparrós (Edifici del Teatre). Acte obert a tot el públic.

Període d'inscripció: del 25 d'abril a l'11 de maig

(les places són limitades i s'atendran per ordre d'inscripció)

Quota d'inscripció

Inscripció ordinària 250 €

Inscripció reduïda* 210 €

*Només poden acollir-se a la inscripció reduïda les persones que hagin fet algun curs **d'Escoles despertes. Mindfulness aplicat a l'educació** a l'ICE de la Universitat de Barcelona.

Inscripció

Per Internet: Formulari de matrícula

Informació i/o consultes

- Informació general: info@escuelasdespiertas.org
- Inscripcions i certificacions: icecursos@ub.edu Telèfon: 934 021 024

Les activitats organitzades per l'ICE tenen els mateixos efectes per al professorat que les activitats incloses en el Pla de formació permanent del Departament d'Ensenyament.

Els certificats d'aquests cursos s'incorporen directament a l'expedient de formació del professor/a (XTEC) i es poden utilitzar com a acreditació per a participar en els diferents concursos o convocatòries del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya, amb els termes que indiqui cada convocatòria.

Per iniciar aquesta activitat cal que hi hagi un nombre mínim de persones inscrites.