

CURS D'INTRODUCCIÓ A MINDFULNESS

QUATRE SESSIONS PER ENTRENAR
UNA MIRADA PLENA I CONSCIENT

Primera Edició · Setembre 2026

Curs elaborat i impartit per:

MARISA CISCAR GEA

Psicòloga General Sanitària - Instructora en Mindfulness



Inhala.
Exhala.
Benvinguda aquest espai.



Per què aquest curs?

Una breu mirada al mindfulness

La paraula *mindfulness* ha adquirit una gran popularitat en els últims anys, però les seues arrels es troben en la cultura oriental, especialment en la budista, on des de fa més de 2.500 anys s'han desenvolupat pràctiques dirigides a entrenar l'atenció, la consciència i la comprensió de l'experiència humana.

El *mindfulness* pren com a base aquestes pràctiques, però s'ha integrat en la psicologia i la medicina des d'una perspectiva científica i laica. A finals dels anys setanta, Jon Kabat-Zinn va desenvolupar el programa Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), marcant l'inici de l'estudi científic i l'aplicació clínica del *mindfulness*.

El *mindfulness* ens permet entrenar aquestes habilitats:

- Desenvolupar una atenció més estable i conscient.
- Observar els pensaments, les emocions i les sensacions sense reaccionar automàticament.
- Cultivar actituds com la curiositat, l'acceptació, l'amabilitat i la compassió.
- Afavorir el benestar psicològic, més enllà de la reducció de la simptomatologia clínica.

Avui dia, el *mindfulness* és una de les actituds més investigades científicament i forma part de nombroses intervencions psicològiques basades en l'evidència per promoure la salut mental i el benestar.

Bibliografia:

- Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (2019). *Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quiera que vayas, ahí estás*. Kairós.
- Miró, T; Simón, V. (2016). *Mindfulness en la práctica clínica*. Desclée De Brouwer.
- Lehrhaupt, L; Meibert, P. (2018). *MBSR. El programa de reducción del estrés basado en el mindfulness*. Kairós.
- Model i formació IEMBI d'Alba Vallés.



Objectius del curs

Aquest curs pretén oferir una primera aproximació al *mindfulness* des d'una perspectiva pràctica, propera i basada en l'evidència científica. Al llarg de les quatre sessions, l'objectiu no serà convertir-nos en experts, sinó començar a cultivar una nova manera de relacionar-nos amb nosaltres mateixos i amb el nostre dia a dia.

Al final d'aquest recorregut m'agradaria que:

- Compregues què és realment el *mindfulness* i diferenciar-lo de les idees errònies que sovint l'envolten.
- Descobrisques la meditació com una eina per entrenar una actitud de presència, curiositat i acceptació.
- Comences a observar amb més consciència el funcionament habitual de la teua ment, els teus pensaments i les teues reaccions automàtiques.
- Desenvolupes una mirada més amable i menys crítica cap a la teua experiència interna.
- Incorpores petites pràctiques de *mindfulness* que pugues integrar en la teua vida quotidiana.
- T'endugues recursos senzills per continuar cultivant aquesta actitud més enllà del curs.

Més que un conjunt de tècniques, aquest curs és una invitació a començar a mirar-te des d'un altre lloc.



Metodologia

Aquest curs es desenvoluparà en línia al llarg de **4 sessions d'1 hora i mitja**, en les quals combinarem **contingut teòric, pràctiques de meditació, espais de reflexió i moments per compartir dubtes i experiències**.

Per tal de facilitar el seguiment del curs, **totes les sessions quedaran gravades i estaran disponibles durant 3 mesos** després de la seua finalització.

Per garantir un espai segur i de confiança, **totes les persones participants signaran un compromís de confidencialitat**, respectant la privacitat i les experiències compartides dins del grup.

El curs es realitzarà en un **grup reduït de fins a 15 persones**, afavorint un ambient proper, participatiu i que permeta a cada persona viure l'experiència amb calma i sentir-se acompanyada.

Es recomanarà **dedicar uns minuts al llarg de la setmana a les pràctiques proposades durant les sessions**. Aquestes t'ajudaran a consolidar els aprenentatges, cultivar l'actitud mindfulness i començar a integrar-la de manera natural en el teu dia a dia.



Programa

SESSIÓ 1: INTRODUCCIÓ AL MINDFULNESS

En aquesta primera sessió descobrirem què és realment el *mindfulness*, desmuntant alguns dels mites més freqüents i explorant els seus orígens i la seua aplicació en la psicologia actual. També parlarem de la meditació, de les actituds que caracteritzen el mindfulness i de la importància de la respiració com a primer ancoratge al moment present.

Continguts

- La teua intenció en aquest curs.
- Què és la meditació?
- Què és (i què no és) el mindfulness.
- Les actituds del mindfulness.
- Els beneficis d'entrenar una ment més conscient.
- La respiració com a ancoratge.

Pràctica guiada: Meditació d'atenció plena al moment present.

SESSIÓ 2: LES EMOCIONS I EL NOSTRE COS

Parlarem sobre les emocions i l'efecte que tenen al nostre cos observant la relació entre cos i ment. Aprendrem a dirigir l'atenció cap a les sensacions corporals i com poden convertir-se en un aliat per tornar al present.

Continguts

- Les emocions.
- La connexió entre el cos i la ment.
- Les sensacions corporals com a font d'informació.
- Habitar el cos amb més consciència.

Pràctica guiada: Meditació d'Escàner corporal.



Programa

SESSIÓ 3: OBSERVA LA MENT

Els pensaments formen part de la nostra experiència diària, però no sempre necessitem deixar-nos arrossegar per ells. En aquesta sessió aprendrem a observar-los amb una actitud més conscient i menys reactiva.

Continguts

- Què són els pensaments?
- La nostra ment.
- La visualització durant la meditació.
- Una nova manera de relacionar-nos amb la ment.

Pràctica guiada: Meditació Fulles en el riu.

SESSIÓ 4: MINDFULNESS EN EL DIA A DIA

L'última sessió estarà dedicada a integrar tot allò après en les situacions quotidianes. Descobrirem com portar el *mindfulness* més enllà del coixí de meditació i començar a cultivar aquesta actitud en les activitats més senzilles del dia.

Continguts

- Del pilot automàtic al pilot conscient.
- El mindfulness en les activitats quotidianes.
- L'atenció plena en l'alimentació.
- Continuar cultivant el mindfulness després del curs.

Pràctica guiada: Meditació dels quatre sentits.



Instructora

Marisa Ciscar Gea

Psicòloga General Sanitària (nº col. CV16722).

Especialitzada en teràpies de tercera generació especialment *Mindfulness* i Compassió.

El meu recorregut en *Mindfulness*:

- 2020: Primera formació en *Mindfulness*. Expert en *Mindfulness*.
- 2023-2026: Formació en Compassió.
- 2023: Integre el *mindfulness* en el meu dia a dia i en la pràctica professional.
- Actualitat: Formació continua:
Experta en Intervencions *Mindfulness* Basadas en Psicologia (Formació IEMBI - Alba Vallés).

Altres àmbits de treball

- Psicoteràpia individual.
- Classes i sessions de *mindfulness*.
- Cursos i tallers en l'àmbit escolar.
- Model integratiu i acreditada en EMDR.



Informació pràctica

A qui va dirigit el curs?

Per a qualsevol persona interessada a iniciar-se en *mindfulness* i començar a incorporar aquesta actitud diàriament. **No és necessari experiència prèvia.**

Inversió

- **Oferta de llançament:** Del 28 de juliol al 10 d'agost de 2026: 90 €
- **Preu general:** Del 11 al 30 d'agost de 2026: 110 €

Procés d'inscripció

Per formalitzar la inscripció, posa't en contacte amb mi per confirmar si queden places disponibles. Una vegada confirmada la plaça, t'enviaré tota la informació necessària per realitzar el pagament i completar la matrícula.

Calendari

- Dijous 3 de setembre de 2026 | 19.00 – 20.30 h
- Dijous 10 de setembre de 2026 | 19.00 – 20.30 h
- Dijous 17 de setembre de 2026 | 19.00 – 20.30 h
- Dijous 24 de setembre de 2026 | 19.00 – 20.30 h

Plataforma

Les sessions es realitzaran a través de Zoom. A més, totes les sessions quedaran gravades i estaran disponibles durant 3 mesos després de la finalització del curs.

Certificat

En finalitzar el curs rebràs un certificat d'assistència, que et permetrà accedir a futures formacions de nivell més avançat.

Contacte

- Telèfon i WhatsApp: 604 925 351
- Correu electrònic: macisgepsicologa@gmail.com



**Gràcies per donar-te l'oportunitat de mirar-te amb
més calma, consciència i amabilitat.**

