

FORMACIÓN
CERTIFICACIÓN
INSTRUCTOR/A **MBAR®**

REGULACIÓN DE
LAS ADICCIONES
BASADO EN
MINDFULNESS **MBAR®**

Curso 2025 - 2026

Formación organizada por
Con Plena Conciencia

El MBAR® (Mindfulness-Based Addiction Recovery) es un programa transformador diseñado por el Dr. Paramabandhu Groves, experto en psiquiatría y mindfulness aplicado a las adicciones, en colaboración con Valerie (Vimalasara) Mason-John, reconocida especialista en el ámbito de la recuperación.

Este protocolo, avalado por la Asociación Británica de Protocolos Basados en Mindfulness (BAMBA), establece un estándar de excelencia para la enseñanza del mindfulness en el contexto de la recuperación de adicciones.

Desde 2018, Con Plena Conciencia lidera la impartición de este programa en España y países de habla hispana, en colaboración directa con Valerie (Vimalasara) Mason-John y bajo la guía de César Forcadell, instructor certificado para enseñar y certificar el MBAR®.



Valerie (Vimalasara) Mason-John

César Forcadell

Si buscas un enfoque innovador y avalado internacionalmente para abordar las adicciones y conductas compulsivas desde la compasión y la atención plena, el MBAR® es la herramienta perfecta para iniciar un cambio profundo.

A quien va dirigido este programa:

- Profesionales de la salud
- Psicólogos y/o Terapeutas
- Instructores de Mindfulness
- Profesionales de la enseñanza
- Familiares de personas con problemas de adicción
- A personas que deseen hacer un camino de transformación individual a través de mindfulness.



Contenido del programa:

- El alumno tendrá a su disposición el material, videos* y audios en una página web específica para ellos.
- 21 videos* de apoyo de Valerie Vimalasara Mason John
- 6 audios de meditación en mp3
- Guía en video de la metodología del programa MBAR® (8 semanas) por César Forcadell
- Manual del alumno
- Manual del profesor
- 9 seminarios específicos, en directo, facilitados por especialistas en la materia.
- 9 clases en directo con los profesores de la formación
- Videos dinámicas formación
- Jornada de práctica presencial/online en directo de práctica de meditación y dinámicas
- Tutorías individuales de los profesores de la certificación
- Retiro presencial 5 días dirigido por los profesores del programa y expertos en la materia.**
- Supervisión del curso de práctica y entrega de material necesario para los alumnos que desean certificarse como instructores.
- Se entrega un certificado de instructor (una vez completado y aprobado el curso de práctica presencial de MBAR® 8 semanas)
- Curso en formato online en directo a través de enlace personalizado de Zoom.

*Los videos estarán disponibles a través de la página del alumno (Vimeo) y no son descargables.

** El precio del retiro no está incluido en el total del curso.



Seminarios específicos:

- Adicciones y mindfulness
- Adicción y T.I.C
- Coadicción
- MBAR Patología dual
- Las emociones y la adicción.
- Cuerpo. Movimientos conscientes.
- El trauma en las adicciones.
- T.C.A y adicción.
- Origen, bases, obstáculos en la práctica de la meditación. Origen y práctica de Mindfulness
- Rol del instructor. La indagación.

Clases del programa:

- Introducción al curso
- Atención Consciente
- Detonadores y círculo vicioso
- La aceptación
- La relación con los pensamientos
- Cuidar de mi
- Herramientas para el día a día
- Interconexión y prácticas.

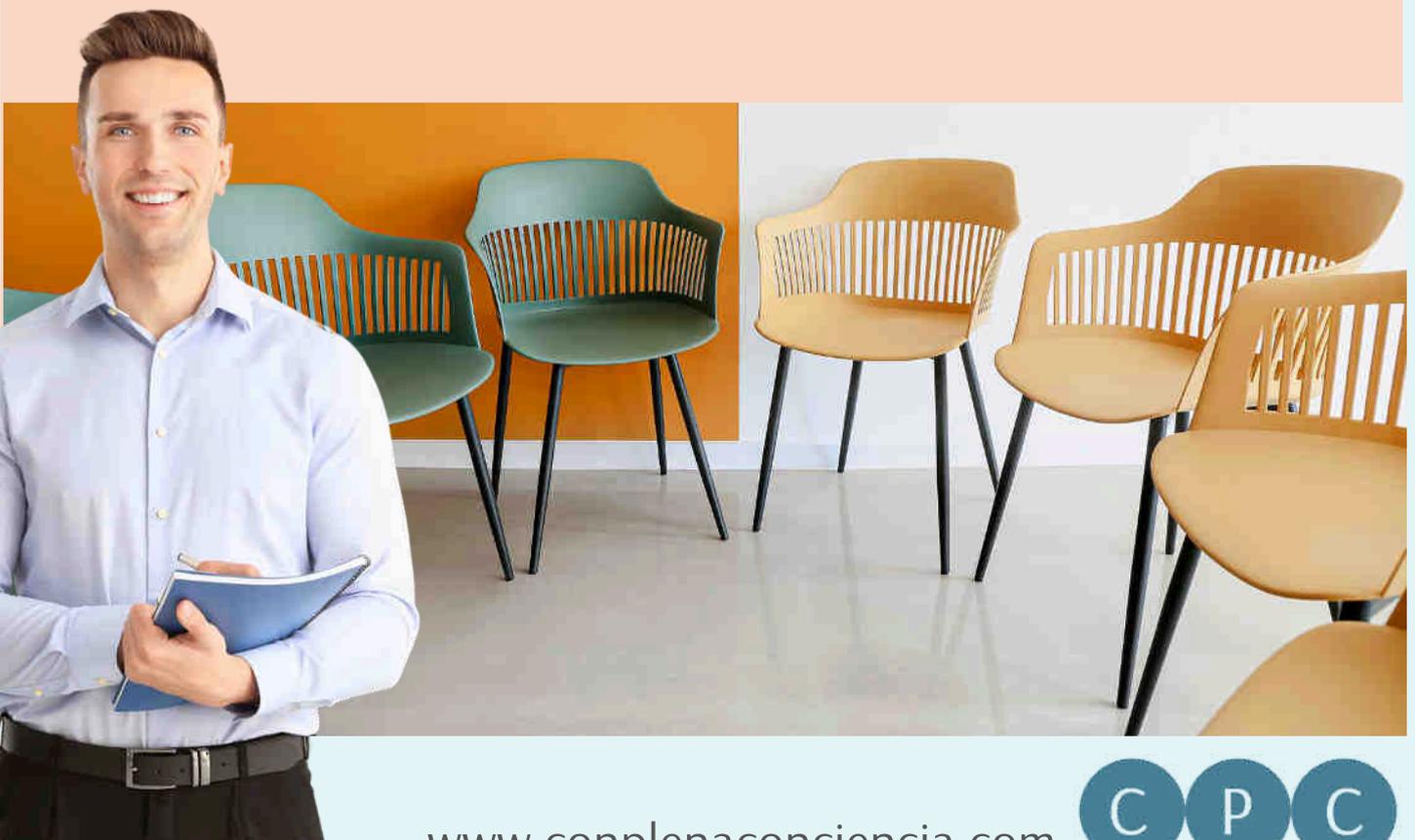


Durante la formación se fomentará y practicará:

- Exposición conceptos clave por parte alumnos
- Guías prácticas meditativas (en grupos/con facilitador)
- Dar y recibir feedback del profesor

El alumno deberá realizar, para su certificación como instructor:

- Diario de movimientos conscientes (durante dos semanas)
- Diario de meditación (durante dos semanas)
- Lectura y resumen de los libros:
 - Mindfulness y las adicciones De Valerie Vimalasara Mason John (Ed. Siglantana)
 - Mindfulness y adicción. Valerie Vimalasara Mason John (Ed. Rincón de mindfulness)
 - Cómo reducir el sufrimiento: con Aceptación y Mindfulness de Javier García Campayo (Ed. Siglantana)
- Curso presencial MBAR® 8 semanas facilitado por el alumno y supervisado por el equipo del programa.



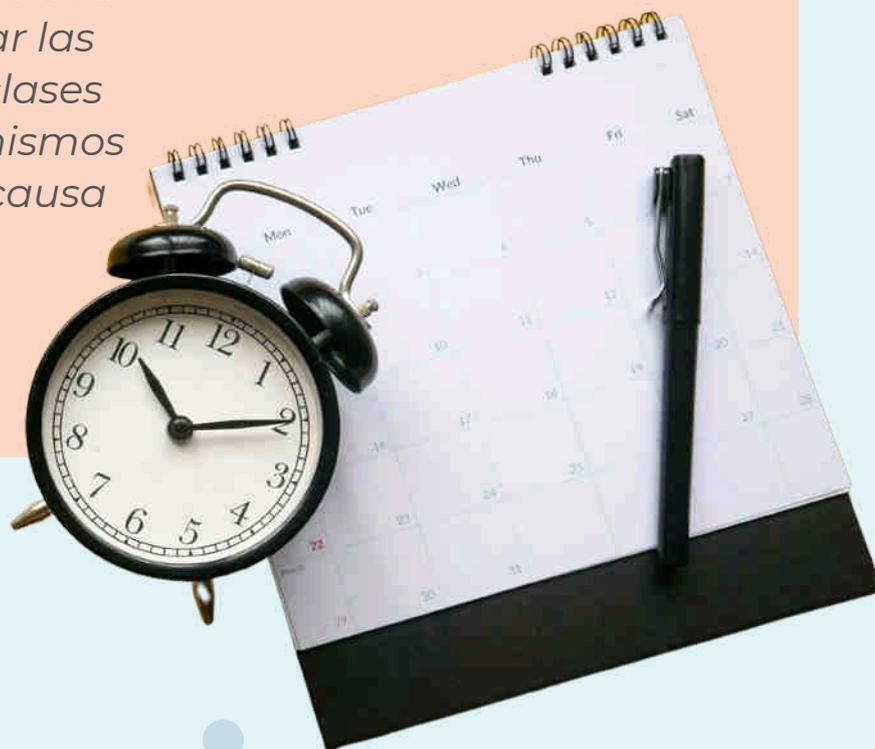
Fechas del próximo programa de certificación 2025-2026:

- 27 de septiembre
- 25 de octubre
- 29 de noviembre
- 20 de diciembre
- 31 de enero
- 21 de febrero (Jornada de práctica)
- 28 de febrero
- 21 de marzo
- 25 de abril
- 30 de mayo

Horario:

- Sábados de 16h a 21h (hora española peninsular)
- Jornada de práctica: Sábado de 10h a 13h y de 15h a 18h (hora española peninsular)

**Con Plena Conciencia se reserva el derecho a poder modificar las fechas de los seminarios y clases así como los títulos de los mismos siempre que sean por una causa relevante.*



Precio:

Curso con supervisión: 1.730€ Descuento de 280€ para inscripciones antes de 30 de junio.

Curso sin supervisión: 1.540€ Descuento de 100€ para inscripciones antes de 30 de junio.

Formas de pago:

- Matrícula 350€
- 7 plazos mensuales (de octubre 2025 a mayo 2026)

Los pagos pueden efectuarse a través de:

- Transferencia bancaria a:
 - Con Plena Conciencia
 - Cuenta: ES83 2100 5512 1202 0020 4629
 - Concepto: Tu nombre y apellido + Matrícula/pago mensual Certificación
 - Mandar comprobante a info@conplenaconciencia.com
- Pago tarjeta:
 - Web Tienda de Con Plena Conciencia



Profesores tutores del programa de certificación:



César Forcadell López
Instructor certificado de MBAR®
Terapeuta en adicciones
Instructor de Mindfulness y Compasión



Montse Falqués Sala
Instructor certificado de MBAR®
Terapeuta Gestalt
Instructora de Mindfulness y Compasión