



REBAP INTERNACIONAL PRESENTA

MINDFULNESS Y EL DESARROLLO DE LA CONCIENCIA

CURSO INTENSIVO RESIDENCIAL MINDFULNESS - HARO (La Rioja) ESPAÑA 2026:

Del martes 22 de septiembre a las 18:00 horas al domingo 27 de septiembre a las 14:00 horas

Un intensivo residencial dirigido por Fernando A. de Torrijos y Javier García Campayo.

Apreciado alumno,

Tanto Javier como yo te damos la bienvenida al **Curso Intensivo residencial 2026** enfocado en el proceso de autoconocimiento a través del cultivo de mindfulness y el discernimiento. **Fernando A. de Torrijos**, fundador y director de REBAP Internacional y profesor senior del Center for Mindfulness, University of Massachusetts Medical School, autor del libro “La Sabiduría de la Edad” y **Javier García Campayo MD**, profesor de psiquiatría en la Universidad de Zaragoza, fundador y director del Master de Mindfulness en dicha universidad, autor de varios libros incluidos “¿Qué sabemos del Mindfulness?” y “La quinta esencia de la meditación”.

Nuestra intención en este curso es introducirnos en los misterios de la mente y explorar las diferentes formas de manifestación de la conciencia en el ser humano tanto en su aspecto mortal (personalidad) como en el inmortal (individualidad). La Mente en su naturaleza original, aquella que está conectada a la Mente Divina, es translúcida, inmaculada, sin mancha. Ese aspecto original de la Mente mora en lo profundo de nuestro Ser para ser luz y guía en nuestro deambular por la vida, su símbolo es una joya.

En el proceso actual de evolución humana esa mente está revestida de diferentes ropajes que nublan su belleza y nos impiden ver y entender su esplendor. Esto da lugar a un despertar mental condicionado, el surgir del ego, una mente distraída, afectada por un entorno que con frecuencia nos hace sentirnos perdidos en medio del bosque oscuro de la vida.

A través del cultivo de la atención plena y el discernimiento, exploraremos juntos cómo opera la mente influenciada por los distintos niveles de conciencia: el físico, el emocional, el intelectual y el espiritual.

Para asistir a este curso formativo, deberás completar la hoja de inscripción y realizar el pago requerido de preinscripción del curso.

Descripción del programa

(8 horas de clase diarias, 40 horas de instrucción teórica y práctica)

Estos retiros intensivos de formación son una oportunidad para introducirnos en los misterios del SER e iniciar un proceso de limpieza del condicionamiento recibido desde la infancia que ha ido nublando nuestra percepción de lo real. Exploraremos el significado de ser un ser humano y la responsabilidad que esto implica. El cultivo de la atención plena (mindfulness) tal y como se enseña en el Sutra de la Atención (Satipatthana) ha demostrado ser un proceso seguro hacia el autoconocimiento y liberación.

En el año 1979, el Dr. Jon Kabat-Zinn desarrolló un programa de enfoque laico basado en este proceso que pudiera ser realizado por pacientes crónicos de un hospital y les enseñara a trabajar con el estrés personal y/o profesional para que pudieran participar en su proceso de sanación. En realidad, una puerta de entrada al autoconocimiento.

En estos 6 días exploraremos ambos, la enseñanza monástica original y la versión laica a través de las distintas prácticas formales e informales que de forma natural nos permitan acceder al dominio de la mente y de la acción por medio de la autoobservación. Exploraremos el origen y disolución del ego, la función de la mente, la conciencia y el cerebro en este proceso.

=====

INSTRUCCIONES LOGÍSTICAS Y SOBRE EL PAGO DEL CURSO Y DEL ALOJAMIENTO

Fecha: del martes 22 de septiembre a las 18:00 h. Hasta el domingo 28 de septiembre a las 14:00 horas (RÉGIMEN RESIDENCIAL)

- Lugar: Casa de espiritualidad AIN KARIM, C/ Bretón de los Herreros 31, Haro, La Rioja (España).
- **Precio del curso: 550 € para España y la Unión Europea que deberá depositarse** inmediatamente después de enviar la inscripción para garantizar la plaza. Pago por transferencia bancaria a:

ES24 2100 2907 4507 0000 1597 de Caixa Bank

A nombre de: **Fernando Álvarez de Torrijos Moreno**

Como Concepto poner: **Nombre, apellidos, FORMACIÓN MINDFULNESS**

Pagos desde Latinoamérica podrán hacerse en dólares EE. UU. (\$550:00) vía **Western Union** a nombre de **Fernando de Torrijos, 22 Midgley Lane, Worcester, Massachusetts 01604, USA** o con **tarjeta de crédito** por **PayPal** a la cuenta: atenciollena@aol.com.

Inscripciones después del 1 de septiembre, el precio será €650.00 España/Europa - \$650 Latinoamérica. Si necesita facilidades de pago, menciónelo al enviar la inscripción.

DETALLES Y PRECIO DE LA ESTANCIA

- **CASA DE ESPIRITUALIDAD AIN KARIM, C/ Bretón de los Herreros 31, Haro, La Rioja (España).**
- Alojamiento con pensión completa (días incluye cena del martes 22 y almuerzo del domingo 27): Precio por persona en habitación de uso individual o doble: **305 €**

El importe del alojamiento es adicional al del curso y **se pagará en efectivo** el martes 22 de septiembre al llegar al recinto en el registro y entrega de llave de la habitación. En el Centro no se admiten pagos con tarjetas, solo en efectivo.

- **¿Cómo llegar?**

Haro cuenta con estación de autobuses, estación de Renfe y acceso a la autopista AP-68. Las conexiones más frecuentes son desde Miranda de Ebro, Vitoria y Logroño. Para aquellos que lleguen en coche, hay un parking privado en el interior del recinto.

- **¿Qué traer?**

Traer ropa cómoda y una esterilla y cojín para sentarse en el suelo, en caso contrario, el centro proporcionará estos materiales. Los organizadores llevarán esterillas extra principalmente para aquellos que viajen desde muy lejos.

- **Recomendación**

Haber leído "Vivir con Plenitud las Crisis, cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad" de Jon Kabat-Zinn, Editorial Kairós, edición 2016. Y, "Nuevo Manual de Mindfulness" de Javier García Campayo, Siglatana 2019.

- **Certificado de Asistencia**

Al final del programa, los participantes recibirán un certificado de participación que incluirá el número de horas de educación continuada.

HOJA DE INSCRIPCIÓN

Para inscribirse en el curso es necesario completar la siguiente ficha de preinscripción y enviarla junto con el comprobante de pago por correo electrónico:

montse@conplenaconciencia.com

CURSO INTENSIVO/RESIDENCIAL MINDFULNESS 2025 - FICHA DE INSCRIPCIÓN

- Nombre:
- Apellidos:
- Profesión:
- DNI o nº de pasaporte:
- Domicilio:
- Ciudad y País:
- Móvil:
- Correo electrónico:
- Tipo de Habitación (marca con X la opción elegida)

La mayoría de las habitaciones son individuales solo hay unas cuantas dobles.

- Individual: _____ Doble: _____
- Dieta (marca con X la opción elegida)

Mediterránea: _____ Vegetariana: _____ Vegana: _____

Nota: Asegúrese de que su estado de salud le permitirá participar de forma eficaz en el curso, y si fuera necesario, proporcione un contacto que se responsabilice de usted en caso de emergencia.

- Principal razón o razones por las que quiere participar en este programa
-
-
-
-

- Menciona a continuación programas similares en los que hayas participado
-
-
-
-