

Curso 2027

**FORMACIÓN
ACREDITACIÓN
INSTRUCTOR/A MBAR®**

**MINDFULNESS Y
ADICCIONES MBAR®**



Formación organizada por
César Forcadell López y Montse Falqués

www.cultivarlapresencia.com

La **Formación de Acreditación Mindfulness y Adicciones** es un programa que nace a partir del protocolo **MBAR®** (Mindfulness-Based Addiction Recovery) 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.

El programa está 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**, ahora **Cultivar la Presencia**, 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 y acreditado para enseñar y certificar el MBAR®.



Valerie (Vimalasara) Mason-John

César Forcadell

La **Formación de Acreditación Mindfulness y Adicción** ofrece una metodología pionera con respaldo internacional para transformar el abordaje de las conductas adictivas y compulsivas. Basado en la compasión y la atención plena (mindfulness), proporciona las herramientas necesarias para generar cambios sostenibles y conscientes.

Esta formación está diseñada especialmente para:

- Profesionales del ámbito sanitario, psicológico y terapéutico que deseen integrar técnicas basadas en evidencia en su práctica clínica.
- Instructores de Mindfulness y educadores interesados en especializarse en la regulación emocional y la prevención de conductas de riesgo.
- Familiares y cuidadores que busquen comprender los mecanismos de la adicción y acompañar los procesos de recuperación con empatía y presencia.
- Personas en proceso de desarrollo personal comprometidas con superar patrones automáticos mediante la atención plena.

Qué incluye el programa?

- Campus virtual y material didáctico
- Acceso exclusivo a la plataforma del alumno con todos los contenidos.
- Manuales oficiales completos (versiones de alumno y profesor).
- 6 meditaciones guiadas en formato MP3 (descargables).
- Videoteca en Vimeo (no descargable) con dinámicas formativas, vídeos de apoyo de Valerie Vimalasara Mason-John y la guía metodológica de 8 semanas impartida por César Forcadell.
- Formación online en directo y acompañamiento
- Clases online en tiempo real con el equipo docente vía Zoom (enlace personalizado).
- Seminarios temáticos en directo facilitados por especialistas invitados.
- Jornada intensiva de práctica de meditación y dinámicas grupales (modalidad presencial).
- Tutorías individuales personalizadas con los docentes de la certificación.
- Certificado oficial de Instructor MBAR®, expedido tras completar y superar el curso práctico de 8 semanas.

Desarrollo del programa:

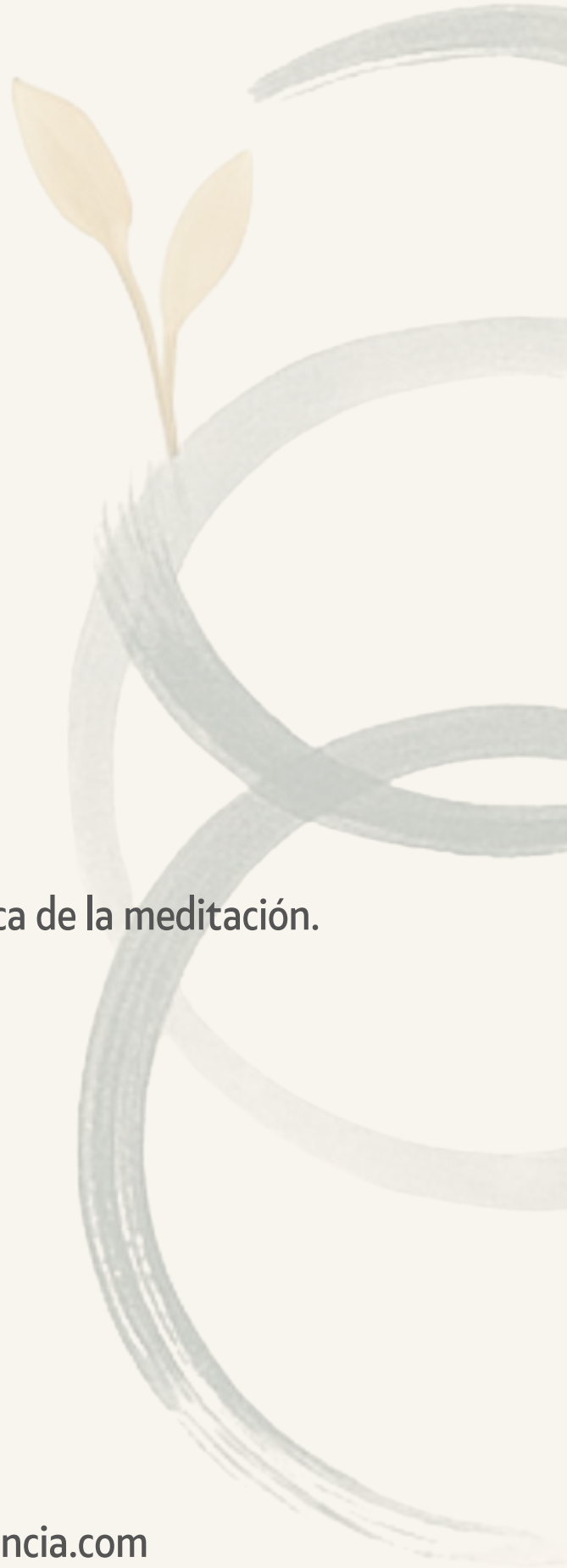
- El programa intensivo MBAR
- Seminarios en directo
- Seminarios grabados
- Jornadas presenciales de práctica

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

- Los sistemas de regulación
- El triángulo de Karpman
- La Comunicación No Violenta
- Rol del instructor. La indagación.
- La aceptación



Profesores tutores del programa de certificación:



- **César Forcadell López:** Instructor certificado de MBAR®, Terapeuta en adicciones, Instructor de Mindfulness y Compasión.



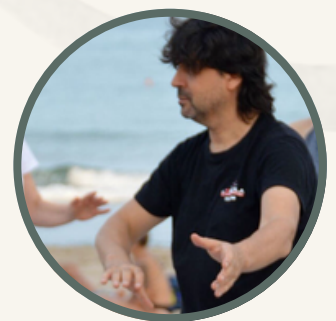
- **Montse Falqués Sala:** Instructora certificada de MBAR®, Terapeuta Gestalt, Instructora de Mindfulness y Compasión, Mindfulness y Adicciones y Mindfulness Rebap.

Profesores que imparten el programa:

- **Fernando Álvarez de Torrijos:** Director de Rebap Internacional, ha sido director de programas Mindfulness en Psiquiatría, Departamento de Psiquiatría y Profesor Senior del Center for Mindfulness de la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts. Máster en el tratamiento de la Adicción al Tabaquismo por el Departamento de Medicina Preventiva y del Comportamiento de dicha Universidad
- **Sara Soria:** Instructora certificada de MBAR®, Coordinadora del equipo de psicólogos clínicos, Salud Mental y Adicciones- Programa Juego Patológico Consorci Sanitari del Maresme, Psicóloga clínica.
- **María Álvarez:** Instructora certificada de MBAR®, Médica especialista en adicciones, Dirección médica en Instituto Hipócrates
- **Ana Soto:** Instructora certificada de MBAR®, Enfermera Especialista en Salud Mental, Supervisora de enfermería Clínica Lluria.



- **Valerie - Vimalasara - Mason John:** Creadora del programa MBAR®, Periodista, Autora de varios libros sobre Mindfulness y adicciones.
- **Carles Ruiz Feltre:** Profesor Mindfulness – MBSR, IMTA Certified Mindfulness Teacher, Tegar Certified Anywhere Anytime Meditation Teacher, Certificado en modelos Bridge y Sikkhona por Instituto de Comunicación.
- **Xavi García Godall:** Educador social. N.º. de colegiado 10243 (CEESC). Máster en drogodependencias por la UB. Con 14 años de experiencia en el tratamiento de las adicciones como psicoterapeuta, ha trabajado en clínica de ingreso, centro de día y régimen ambulatorio.
- **David Curtó:** Sifu de Tai Chi Chuan de 6ª generación del estilo Yang, Autor del libro «Anatomía y Tai Chi» (Ed. Paidotribo). Exalumno de la Formación Mindfulness y Adicciones.



El alumno que desee acreditarse como instructor de **Mindfulness y Adicciones (MBAR®)** deberá realizar:

- **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)
- **Trabajo final:** Protocolo en digital del programa de 8 semanas MBAR®
- **Curso presencial MBAR® 8 semanas** facilitado por el alumno y supervisado por el equipo del programa. Importe supervisión 390€ (Supervisión no incluida en el precio de la formación)
- **La supervisión estará dirigida** por los profesores tutores de la Formación

Fechas del próximo programa de certificación 2027:

- 15, 22, 29 de enero
 - 12 y 26 de febrero
 - 12 de marzo
 - 2, 16 y 30 de abril
 - 7 y 21 de mayo
 - 4 y 12 / 13 de junio Jornada de práctica
- **Horario:**
 - Viernes de 18h a 21h (hora española peninsular)
 - Jornadas de práctica: Sábado 12 de junio de 9:00h a 18:00h y Domingo 13 de junio de 09:00h a 13:00h. (No están incluidos en el precio de la formación ni el alojamiento ni las comidas)

**Cultivar la Presencia 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 de la Formación Mindfulness y Adicciones 2027

- **Precio total: 1.490 €**

- Si se paga la matrícula **antes del 15 de diciembre** el importe seria de **1.390€**
- Este importe incluye el Curso intensivo de MBAR, Curso 28 días de MBAR y la Formación de Mindfulness y Adicciones para acreditarse como instructor/a.
- La supervisión del curso de práctica no está incluida en el precio, que será de 390€
- Formas de pago: *Si se efectua la matrícula antes del 15 de diciembre.
 - Matrícula 390€
 - 5 plazos mensuales de 200,00€ (de febrero a junio 2027)

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 + Acreditación Matrícula/pago**

mensual

- Mandar comprobante a **info@cultivarlapresencia.com**
- **Pago PayPal:** montse@conplenaconciencia.com - Indicando Tu nombre y apellido + Acreditación Matrícula/pago mensual.