

FORMACIÓN  
CERTIFICACIÓN  
INSTRUCTOR/A **MBAR®**

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

**Curso 2024 - 2025**

Formación organizada por  
Con Plena Conciencia

El Programa de Recuperación de Adicciones Basado en Mindfulness (MBAR®) ha sido desarrollado por el Doctor en psiquiatría Dr. Paramabandhu Groves, con amplia experiencia profesional de mindfulness para las adicciones, en colaboración con Valerie (Vimalasara) Mason-John.

El MBAR® (Recuperación de las Adicciones Basado en Mindfulness) es un protocolo reconocido y acreditado por la Asociación Británica de protocolos basados en Mindfulness (BAMBA), conjunto de asociaciones británicas que establecen y normalizan unas prácticas de buen funcionamiento para la docencia del mindfulness.

Desde el 2018 Con Plena Conciencia imparte esta formación en España y países de habla hispana con la colaboración de Valerie (Vimalasara) Mason-John junto con César Forcadell, profesor e instructor certificado y acreditado para impartir y certificar este programa.



César Forcadell y  
Valerie (Vimalasara) Mason-John

El itinerario de la formación de certificación del programa de Regulación de las Adicciones Basado en Mindfulness MBAR® consta de:

1ª FASE: Donde es preciso realizar la formación de base:

- MBAR 28 días, pregrabado y online, con Valerie (Vimalasara) Mason John
- El contenido del curso está ubicado en una página exclusiva para los alumnos matriculados.
- La duración del curso es de 28 días,
- Cada día se contacta con el alumno, a través de un correo, en el que recibe la información e indicaciones necesarias para llevar a cabo la práctica diaria.
- El material, videos y audios (mp3) se pueden encontrar en la página del alumno,
- Todo el material es descargable, excepto los videos.
- El alumno recibe el apoyo y motivación continuo y personalizado de nuestros profesores a través del correo electrónico.
- Se entrega un certificado de aprovechamiento (previa entrega de la memoria del curso).
- El curso es en formato online pregrabado.
- Además hay 2 encuentros en directo online de 1 hora.

Está impartido por:  
Valerie (Vimalasara) Mason-John  
Co-creadora e instructora del Programa  
MBAR® y Terapeuta en adicciones



- MBAR® intensivo, 8 sesiones u 8 semanas formato online, con Raquel Paiz.

- Curso en formato intensivo, 8 sesiones u 8 semanas.
- Programa de 12 o 16 horas, según formato.
- 4 sesiones en el curso intensivo.
- 8 sesiones de 2 horas cada una en los cursos de 8 semanas.

El curso incluye:

- Manual de apoyo del curso.
- Meditaciones guiadas, en formato mp3, para la práctica en casa.
- Contacto con el profesor durante todo el curso.
- Se entrega un certificado de asistencia (siempre que se haya realizado el 80% del curso).
- Curso en formato online en directo a través de enlace personalizado de Zoom. O bien curso presencial.

Raquel Paiz Robles  
Instructora certificada de MBAR®  
Terapeuta en adicciones







## 2ª FASE: Proceso de certificación como instructor/a:

- Diario de movimientos conscientes (durante dos semanas).
- Diario de meditación (durante dos semanas).
- Lectura y resumen de los libros\* que en la fase anterior solamente eran de recomendación.
- Programa de certificación MBAR® online: Profesor César Forcadell.
- Programa de 200h:
  - 80 horas lectivas
  - 60 horas de retiro
  - 80 horas de práctica y estudio
  - Formato online
  - Clases con profesores expertos en adicciones, mindfulness y terapeutas
  - Retiro online de 3 días y retiro presencial de 5 días

## Contenido 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 facilitador y participantes (en grupos/con facilitador)

## Seminarios:

- Adicciones y mindfulness
- Adicción y T.I.C
- Preadicción y coadicción
- Las emociones y la adicción.
- La aceptación y el duelo en las adicciones.
- Cuerpo. Movimientos conscientes.
- Escritura creativa, intimidad en la recuperación.
- El trauma en las adicciones.
- T.C.A y adicción.
- Origen, bases, obstáculos en la práctica de la meditación.
- MBAR Patología dual
- Origen y práctica de Mindfulness
- Rol del instructor. La indagación.

Retiros: 1 online y 1 presencial

### 3ª FASE:

Facilitar un curso MBAR® por parte del alumno /a (online o presencial)

- Grabación del curso
- Supervisión por el tutor de la certificación

Si no se han entregado anteriormente:

- Diario de movimientos conscientes (durante dos semanas).
- Diario de meditación (durante dos semanas).
- Lectura y resumen de los libros\* que en la fase anterior solamente eran de recomendación.





## El programa:

- Va dirigido a profesionales de la salud y de Mindfulness.
- Además contará con profesores especialistas en mindfulness para completar el contenido de la formación.
- Manual de apoyo del curso.
- Se facilitan meditaciones guiadas, en formato mp3, para la práctica .
- Contacto con el profesor durante todo el curso.
- El alumno/a tendrá a su disposición el material, videos y audios en una página web específica para ellos.
- Se entrega un certificado de instructor (una vez completado el itinerario de certificación).
- Curso en formato online en directo a través de enlace personalizado de Zoom.



# CALENDARIO FORMACIÓN CERTIFICACIÓN

## • CLASES Y SEMINARIOS

### 2024

- 21 de septiembre
- 28 de septiembre
- 12 de octubre
- 26 de octubre
- 09 de noviembre
- 23 de noviembre
- 14 de diciembre

### 2025

- 11 de enero
- 25 de enero
- 08 de febrero
- 22 de febrero
- 09 de marzo
- 22 de marzo
- 12 de abril
- 26 de abril
- 10 de mayo
- 24 de mayo

## • RETIROS

- Retiro online 7 y 8 de junio de 2025
- Retiro presencial con la maestra Vimalasara en julio. Fechas aún por concretar.

*\*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.*



## PRECIOS 2024

- Curso MBAR® 28 días: 74€ (curso pregrabado online)
- Curso MBAR® intensivo, 8 semanas u 8 sesiones: 190€ (Curso online)
- Curso Certificación como instructor de MBAR®: 990€ (Curso online)
  - Matrícula, reserva plaza: 200€ (Se descuentan del importe total)
  - Resto: 790€ (Consultar la forma de pago)
- Supervisión curso práctica: 190€

*\*Estos precios no incluyen el alojamiento al retiro presencial de la formación .*

