

ESCUELA DE VIVIR  
MINDFULNESS, IMAGINACIÓN,  
CREATIVIDAD

# MINDFULNESS

## CURSO DE INTRODUCCIÓN

*EL ARTE DE VIVIR CONSCIENTE*



### *DISEÑADO POR*

Escola de Viure - Mindfulness, Imagination  
and Creativity.  
Imaginari Kiku Mistu  
International Foundation for Spiritual  
Unfoldment. IFSU  
Sociedad Española de Meditación. SEM  
Protocolos MBSR y MBCT  
Colegios Mindfulness  
Wake Up Schools

### *PROFESOR*

Kiku Mistu Thou

[www.escuela.kikumistu.com](http://www.escuela.kikumistu.com)





# MINDFULNESS

## CURSO DE INTRODUCCIÓN

*EL ARTE DE VIVIR CONSCIENTE*

*"Los educadores  
felices cambian  
el mundo"*

Thich Nhat Hanh



Foto: Curso-retiro de Mindfulness en Ashram de la Creativitat, sede de l'Escola de Viure.

### **La Atención Plena.**

En este curso aprendemos a prestar atención y a escuchar hondamente.

La Atención Plena es la capacidad de poner atención, de ser consciente, de investigar, de ejercer discernimiento y la sabiduría que brotan de una atención cuidada y vigilante. La escucha profunda y la reflexión atenta están relacionadas con aprender a confiar en las experiencias y percepciones de uno mismo. Esas cualidades se nutren de la Imaginación y de la Creatividad y facilitan desprenderse de la capas exteriores de la apariencia.

### **La Plena Consciencia**

En este curso aprendemos a desarrollar la Plena Consciencia, que permite sostener cualquier pensamiento y reconocerlo como lo que es, un pensamiento y no la realidad.

### **El Mindfulness**

Es una habilidad esencial para desarrollar un pensamiento crítico y para cultivar la inteligencia emocional. Cuando el pensamiento se complementa con la plena consciencia, el pensamiento resultante es más poderoso y preciso, y nos proporciona una mayor confianza en aquello que sabemos y una mayor capacidad de reconocer lo que no sabemos, ambos esenciales en la educación, la creatividad y la vida.

Del mismo modo que el ejercicio físico y el deporte reducen el nivel de estrés, de forma similar el entrenamiento de la plena consciencia puede ser enseñado como una modalidad de entrenamiento en el que se despierta, se ejercita y se fortalece el músculo de la atención, pero también el de la compasión y la bondad.



# MINDFULNESS

## CURSO DE INTRODUCCIÓN

### PROGRAMA DEL CURSO

Este curso está pensado especialmente para docentes, educadores, creativos, profesionales de la salud, profesionales sociales... y para aquellas personas en general que desean introducirse en el mundo de la meditación y el mindfulness.

Un curso para principiantes donde no es necesario haber meditado nunca, ni hace falta estar en buena forma física.

En este curso aprenderemos diferentes técnicas prácticas que nos ayudarán a aquietar la mente, y a lidiar en nuestro día a día con nuestras emociones y sentimientos, tanto para la aplicación personal como profesional.

### **PROGRAMA DEL CURSO**

1-Introducción al Mindfulness / 2-La Vida en un día / Técnicas para el día / 3-Técnicas de meditación / Técnicas de concentración / Técnicas de presencia abierta / 4- La práctica de Plena Consciencia / 5-La postura en la meditación / 6-La aceptación / 7-Escáner corporal / 9-La Evolución / La dualidad / 10-La mente / 11-El ego / 12-Las acciones / 13-La respiración / 14-Los pensamientos / 15-Creencia irracionales / 16-Camino consciente / Camino contemplativo / 17-El trabajo - Las 4 preguntas / 18-Las emociones / 19- El cuerpo / 20- Mindful Eating

*"La poesía es algo que anda por las calles. Que se mueve, que pasa a nuestra lado."*  
**Federico García Lorca.**



Foto: Curso-retiro de Mindfulness en Ashram de la Creativitat, sede de l'Escola de Viure.



# MINDFULNESS

## CURSO DE INTRODUCCIÓN

EL MÉTODO

### EL MÉTODO

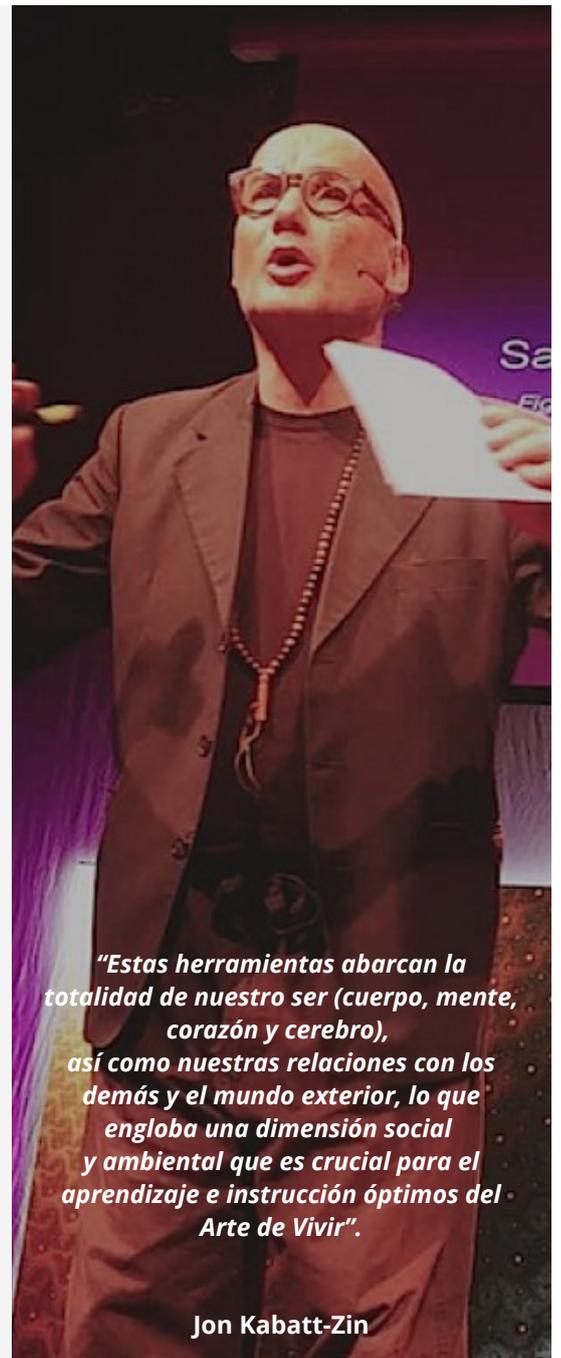
La Escuela de Vivir enseña el método CIM (Creativity, Imagination, Mindfulness) que fusiona Meditación, Imaginación y Creatividad.

El método que enseñamos en este curso de Mindfulness es el POU diseñado por el maestro espiritual Gururaj Ananda Yogi, que imparte la Sociedad Española de Meditación y la IFSU, avalado por las principales universidades internacionales. El método contiene todos los elementos de los protocolos MBSR y MBCT y viene complementado por potentes técnicas de meditación y un diseño individualizado de las prácticas de meditación y mindfulness prescritas, adaptándola a las necesidades particulares de cada individuo.

Llamamos a este método Path of Unfoldment -Método PoU "Camino del Desarrollo - Desplegar" pues los resultados se asemejan a un "Desenvolver" lo que ya está ahí, o de la misma manera que se dice: -es una persona "desenvuelta", pues tiene que ver mucho con ese ser uno mismo de forma desenvuelta.

El curso también presenta las prácticas del método usado en el programa Wake Up Schools diseñado por el poeta y maestro espiritual Thich Nhat Hanh, monje budista zen.

Los beneficios que aporta este curso son múltiples. . Es por esto que en los países occidentales cada vez son más las personas (profesionales y particulares) que se acercan al Mindfulness para mejorar su calidad de vida, profundizar en su interior, aprender a manejar sus emociones y a relacionarse mejor con los demás.



***"Estas herramientas abarcan la totalidad de nuestro ser (cuerpo, mente, corazón y cerebro), así como nuestras relaciones con los demás y el mundo exterior, lo que engloba una dimensión social y ambiental que es crucial para el aprendizaje e instrucción óptimos del Arte de Vivir".***

**Jon Kabatt-Zin**

Foto: Kiku Mistu impartiendo una conferencia TED sobre Mindfulness



# MINDFULNESS

## CURSO DE INTRODUCCIÓN

NOSOTROS / CONTACTO

***La ciencia ya avala la eficacia del entrenamiento de las facultades elementales de la mente, como son los cinco sentidos, la atención, o la bondad y la compasión.***



### **ESCOLA DE VIURE / MEDITACIÓ I CREATIVITAT IMAGINARI KIKU MISTU**

Ashram de la Creativitat  
Carrer Major 19 de Segura, Savallà  
del Comtat (La Conca de Barberà)  
Tarragona.

0034- 677 634 031

0034- 606 974 061

Ashram: ashram@kikumistu.com

Escuela: escuela@kikumistu.com

www.escola.kikumistu.com

www.kikumistu.com

IFSU: www.meditaya.com



Foto superior: KM impartiendo un curso a profesores de meditación.

Foto inferior: KM impartiendo un curso de creatividad.

**Kiku Mistu Thou** (Francesc Eudald Molina i López) es artista *performer* y humanista. Experto en educación emocional, creatividad y mindfulness.

Actualmente es profesor de meditación de la Sociedad Española de Meditación y de la International Foundation for Spiritual Unfoldment. Director de la Escola de Viure - Mindfulness and Creativity (donde imparte cursos y retiros del Arte de Vivir -meditación, creatividad y gestión emocional-) y de la ONG cultural Imaginari Kiku Mistu, dedicada a las intervenciones artísticas para un mundo mejor.

***"Ser feliz es sencillo, pero que difícil es ser sencillo"***

**Gururaj Ananda Yogi**