

## Ciencia, Consciencia y Corazón



Queremos que seas capaz de expandir tu calma, y que dispongas de recursos para facilitar que alcances tu equilibrio interior con una visión más clara. Queremos que con la práctica de *Mindfulness y Compasión* llegues a sentir esa clase de honestidad y bondad, que sólo suelen aportar los buenos amigos: se trata de comprender que la sabiduría ya está presente en lo que somos *Aquí y Ahora*.

Nuestros cursos de entrenamiento MINDFULNESS se dividen en 4 niveles (según la experiencia previa):



### Principiantes



Dirigido a personas sin experiencia que desean tener competencias Mindfulness a través de un entrenamiento basado en prácticas asequibles. [Más info...](#)

ACCESO PRIVADO PARA ALUMNOS  
CURSO DE PRINCIPIANTES



### Habituales



Dirigido a los que disponen de recursos meditativos sólidos, han participado en el nivel de Principiantes y quieren practicar la ética Mindfulness. [Más info...](#)

ACCESO PRIVADO PARA ALUMNOS  
CURSO DE HABITUALES



### Avanzados



Dirigido sólo a meditadores habituales, que consolidaron los dos niveles previos y que desean profundizar en propuestas avanzadas de Mindfulness. [Más info...](#)

ACCESO PRIVADO PARA ALUMNOS  
CURSO DE AVANZADOS



### Seniors



Estos grupos de práctica incluyen otros niveles más especializados, donde los contenidos los proponen y generan los mismos practicantes. [Más info...](#)

ACCESO PRIVADO PARA ALUMNOS  
CURSO DE SENIORS