

**Curso ABCT (Compasión basada en estilos de apego) en  
formato residencial en Casa de espiritualidad Santa  
Teresa de Ávila.**

**Del 28 al 30 de Noviembre**

**Grupo reducido. Inscripciones hasta el 14 de Noviembre**



## **Objetivos de los cursos**

Conocer teoría y práctica de compasión

Experimentarla de forma supervisada

Aumentar nuestro bienestar psicológico y disminuir el sufrimiento

Certificarte como instructor/a en Terapia de Compasión ABCT

# Metodología Docente

Realizar prácticas

Compartir la experiencia

Sustentar y entender la teoría

Basado en los Estilos de Apego de la Universidad de Zaragoza



## FACILITADORAS

Las prácticas y enseñanzas serán guiadas por:

### **Patricia de la Fuente**

- Licenciada en Psicología. Especializada en PAS
- Máster de Mindfulness por la Universidad de Zaragoza
- Formada en Compasión, Instituto Nalanda
- Profesora capacitada de MSC
- Terapeuta formada en CFT
- Profesora capacitada ABCT

### **Virginia Gasi6n**

- Licenciada en Psicología
- Máster Mindfulness por la Universidad de Zaragoza
- Profesora capacitada MSC
- Profesora capacitada ABCT



## ALOJAMIENTO

La casa de espiritualidad Santa Teresa pertenece a la Compañía de Santa Teresa de Jesús, congregación fundada por San Enrique de Ossó en 1876. La Compañía quiso tener en Ávila un lugar donde acercarse a las fuentes de su espiritualidad para aprender de Teresa de Jesús toda la riqueza que como personas y creyentes encontramos en ella.

Asomarse a las ventanas de esta casa, es adentrarse en la tierra castellana, es recorrer la muralla que rodea la ciudad, es descubrir la casa natal de Teresa de Jesús. Y asomarse al interior de la misma, es entrar en un lugar donde el silencio, el encuentro con uno mismo, con las personas y con Dios hace que merezca la pena viajar hasta esta preciosa tierra.

Desde que se construyó en 1962 ha sido noviciado, casa de formación, lugar de encuentro de hermanas y familia teresiana, de retiros y ejercicios espirituales, de grupos y movimientos. La casa de espiritualidad comparte edificio con una comunidad-residencia de hermanas teresianas, que acompañan con su oración a las personas que se acercan a ella. Quizá por ello, se respira entre sus paredes la vida de tantas personas que vienen a vivir en ella unos días marcados por la PAZ y el ENCUENTRO.



## PROGRAMA

### Viernes 28

A partir de las 16:00h Llegada al centro

#### **18:00h Presentación y apertura del curso**

Sesión 1. Preparándonos para la compasión

Sesión 2. Descubriendo nuestro mundo compasivo

**21:00h** Cena

**21:45h** Meditación nocturna (opcional)

### Sábado 29

**9:00h** Desayuno

#### **10:00h Sesiones de mañana**

Sesión 3. Desarrollando nuestro mundo compasivo

Sesión 4. Entendiendo nuestra relación con la compasión

**14:00h** Comida

#### **15:00h Sesiones de tarde**

Sesión 5. Trabajando sobre nosotros mismos

Sesión 6. Compasión avanzada (I)

**21:00h** Cena

**21:45h** Meditación nocturna (opcional)

## Domingo 30

**9:00h** Desayuno

**10:00h Sesiones de cierre**

Sesión 7. Compasión avanzada (II)

Sesión 8. Más allá de la compasión. La ecuanimidad

**14:00h** Comida

**15:00h** Práctica en la sala. Cierre y despedida del curso