



# Formación Como Instructor en Mindfulness 2026

Un camino transformador hacia la práctica  
y enseñanza del Mindfulness



# Sobre la Formación

En los tiempos que vivimos, la ansiedad, el estrés y la desconexión interna se han vuelto casi parte del paisaje cotidiano. Cada vez más personas buscan un respiro, un espacio para reencontrarse consigo mismas y recuperar claridad en medio del ruido.

Es en este escenario que la formación como **Instructor en Mindfulness** cobra un valor incalculable.

Esta formación no es solo un curso: es un **camino de transformación personal y profesional**. Durante 4 meses, los participantes no solo profundizan en su propia práctica, sino que también desarrollan la capacidad de guiar a otros en el arte de estar presentes, de vivir con más calma y autenticidad .



## ¿Por qué ahora?

Porque el mundo necesita referentes que transmitan serenidad en medio de la incertidumbre.

Porque las organizaciones buscan líderes y profesionales capaces de cultivar ambientes saludables, reducir el estrés y fomentar la resiliencia colectiva.

Porque cada vez más personas se acercan al mindfulness como vía concreta para aliviar la ansiedad, mejorar el foco y transformar su calidad de vida.



# A quién está dirigida?



## Instructor de Mindfulness

Esta formación está dirigida a quienes hayan terminado la etapa de Facilitador. Y quienes específicamente desean compartir el mindfulness en sus ámbitos profesionales o dedicarse a enseñarlo como profesor/a.

Esta etapa proporciona las herramientas metodológicas, pedagógicas y didácticas necesarias para transmitir eficazmente las prácticas a diferentes poblaciones.



# A quién está dirigida esta Formación

**A quienes hayan completado la etapa de Facilitador.**

A quienes desean compartir el mindfulness en sus ámbitos profesionales o dedicarse a enseñarlo como profesor/a.

Esta etapa proporciona las herramientas metodológicas, pedagógicas y didácticas necesarias para transmitir eficazmente las prácticas a diferentes poblaciones.

A personas de todas las edades y orígenes

A profesionales que buscan mejorar su rendimiento: aumentar la concentración, la creatividad y la productividad.

A estudiantes que desean mejorar su enfoque y reducir el estrés.

A personas que enfrentan desafíos de salud crónica.

Y cualquiera que quiera cultivar una mayor presencia y bienestar en su vida diaria.



# Fechas, duración, costos

Las clases serán En VIVO  
Via ZOOM



Característica	Instructor
Duración	4 meses
Inversión	\$50.000 pesos
Monitoreo de curso	4, 11, 18 de Agosto y 1, 8, 15, 22 Setiembre. Ultima clase 6 de Ocutubre. 8 Martes. <b>19 a 21hs.</b>
Revisión de curso	5, 12 y 19 de Agosto y 2, 9, 16 y 23 de Setiembre. Ultima clase 7 de Octubre. 8 Miércoles. <b>19 a 20:30</b>
Profesorado	14, 21 y 28 de Octubre 11, 18 y 25 de Noviembre. <b>19 a 20:30</b>

# Profesor invitado



Enrique Simó

Enrique Simó es conferenciante internacional, coach y facilitador, con más de 30 años de experiencia acompañando a personas en procesos de transformación personal. Su trabajo se centra en el desarrollo del liderazgo interior, la toma de decisiones y la gestión de la presión en la vida cotidiana.

Es creador de una app de mindfulness orientada a acercar la práctica de forma simple y accesible, acompañando a las personas en su día a día con herramientas concretas para entrenar la atención, la calma y la claridad mental.

Es autor de libros sobre mindfulness, desarrollo personal y gestión de la mente, donde profundiza en la práctica de la atención y su integración en la vida diaria.

Su enfoque integra mindfulness con una mirada más profunda del ser, influida por la práctica del Raja Yoga y la espiritualidad aplicada, poniendo énfasis en la conciencia, la estabilidad interior y la conexión con valores esenciales.

.

# Requisitos para obtener la Certificación

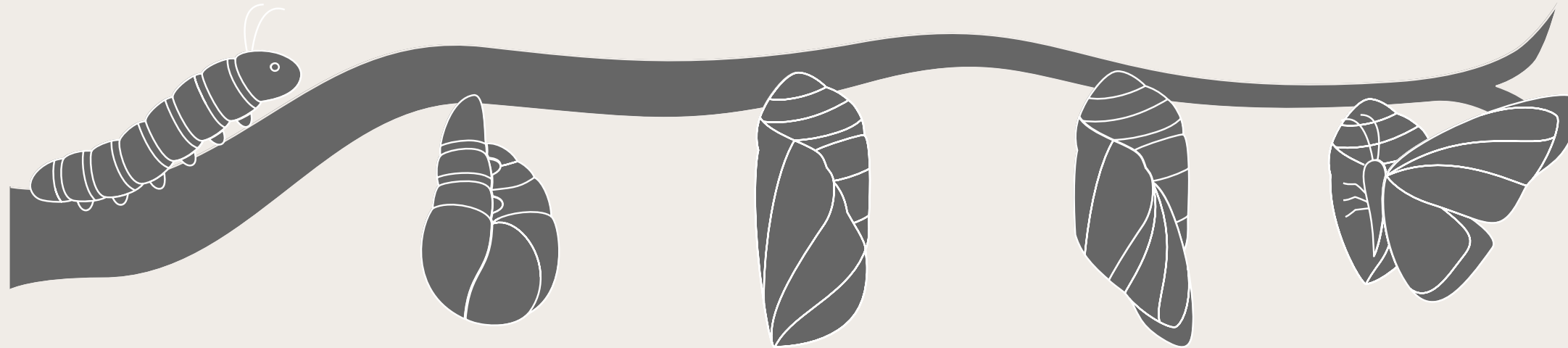
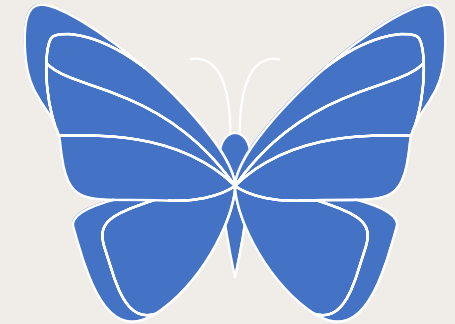
La formación está acreditada por Escuela Sati, que cumple con los estándares de formación y cuenta con un docente Certificado como Instructor de Mindfulness.

## Instructor en Mindfulness

- Tener el certificado de Facilitador en Mindfulness
- Participar de al menos dos retiros de silencio de 5 días
- Presentar una memoria final
- Participar activamente en los coloquios y sesiones de práctica
- Completar la observación y monitoreo del curso de 8 semanas
- Asistencia, haber participado del 90% de las clases
- Haber culminado el pago total de la Formación



# Elementos de la Formación como **Instructor en Mindfulness**



## **Instructor en Mindfulness (4 meses)**

Quienes hayan completado la Facilitación en Mindfulness, Quienes desean compartir el mindfulness en ámbitos profesionales o enseñarlo como profesor/a. Esta etapa proporciona las herramientas metodológicas, pedagógicas y didácticas para transmitir eficazmente las prácticas a diferentes poblaciones

## **Coloquios de práctica**

Recibir retroalimentación de instructores y compañeros

Desarrollar habilidades de comunicación y manejo de grupo

## **Observación y Monitoreo**

Analizar la metodología del instructor en un curso de 8 semanas.

Observar la evolución de los participantes  
Identificar desafíos y soluciones.

Comprender la dinámica completa de un programa de Mindfulness.

## **Master Classes**

Invitado especial internacional  
Reuniones en grupo para practicar y meditar juntos  
Espacio de sostén y acompañamiento mutuo  
Desarrollo de la práctica en comunidad

## **Bonus al Graduarse**

Acceso a la plataforma de aprendizaje  
Invitación a la comunidad de práctica de graduados.

## **Certificado final**

En esta etapa, Escuela Sati te certifica a ofrecer charlas, talleres y cursos de Mindfulness hasta 8 semanas de duración. No certifica a ofrecer cursos MBSR.



# Retiro de Silencio de 5 días

El retiro de 5 días es un componente fundamental para:

- Profundizar en la práctica personal
  - Experimentar el silencio como herramienta de autoconocimiento
  - Fortalecer la conexión con el grupo
  - Integrar los aprendizajes teóricos y prácticos
- 
- **4 al 8 de Noviembre 2026**

El retiro de silencio de 5 días tiene un costo adicional (no incluido en el precio). Nuestra escuela lo ofrece, sin embargo es posible hacerlo en otro lugar conducido por un Instructor certificado en Mindfulness MBSR o Vipassana

# ¿Por qué formarse en Escuela Sati?

En Escuela Sati no se enseña mindfulness como una técnica rápida. Se transmite desde la experiencia profunda de la práctica, el silencio y la transformación interior. Quien se forma aquí no solo adquiere herramientas para enseñar, sino que atraviesa un proceso personal de autoconciencia que lo cambia para siempre.

## **Acompañamiento cercano y humano**

Cada persona recibe un acompañamiento cercano, cálido y personalizado. La formación está diseñada para que los alumnos se sientan vistos, acompañados y sostenidos en su propio camino.

## **Enfoque integral y práctico**

- Fundamentos sólidos de mindfulness (MBSR y Neurociencia).
- Prácticas vivenciales que permiten encarnar lo aprendido.
- Herramientas pedagógicas para poder transmitir con claridad y sensibilidad.
- Integración con la vida cotidiana: no se queda en teoría, se vive.

## **Coherencia con Valores**

Escuela Sati propone un camino donde enseñar mindfulness no es un rol técnico, sino un servicio. Se alienta a cada futuro instructor a transmitir desde su verdad, con autenticidad y fidelidad a sus valores.

## **Comunidad y Red de apoyo**

Al ingresar al Instructorado se entra también en una comunidad viva: personas sensibles, buscadoras, con ganas de crecer y compartir. Esta red se convierte en un sostén y en un espacio de inspiración constante

## **Reconocimiento y Proyección**

El programa se inspira en el estándar internacional MBSR y cuenta con una trayectoria reconocida en la región. Quienes egresan encuentran un respaldo sólido para ofrecer sus servicios en ámbitos personales, educativos, comunitarios y organizacionales.

# Los Instructores



Silvio es director de Escuela Sati e Instructor certificado de MBSR con la Universidad de Brown.

Es Coach Ontológico certificado por Newfield Network Chile y con el Programa “La atención funciona”, de Eline Snel. Es autor de 5 libros: Coaching para el Alma, Full Stop, Mindfulness, recupera tu paz interior, Guía Práctica de Mindfulness para niños y Cómo ser el protagonista de tu bienestar, todos de Editorial Planeta Argentina.



Jimena es coordinadora de las actividades de Escuela Sati. Es instructora MBSR con Nirakara y el Mindfulness Center de la Universidad de Brown. Es Instructora Certificada en el Programa “La Atención Funciona” de Mindfulness para niños y adolescentes, con Eline Snel, The International Academy for Mindful Teaching, AMT.



Por inscripciones  
o más información:  
[info@escuelasati.uy](mailto:info@escuelasati.uy)  
099 415 416

