escuela Sati

Formación Profesional en Mindfulness

De la práctica personal a facilitar e instruir con confianza.

Marzo a Octubre de 2027 · Online en vivo



Tu práctica puede abrir un camino para acompañar a otros

Una formación que reúne experiencia personal y preparación para enseñar.

Para compartir mindfulness con confianza, criterio y responsabilidad.



Dos formas de llevarlo a tu vida

Profundizar tu práctica

Cultivar atención y presencia en tu vida cotidiana, desde la experiencia personal.

Compartir con otros

Prepararte para guiar prácticas y diseñar propuestas con criterio y responsabilidad.



Podés comenzar sin experiencia previa

No necesitás haber realizado un curso de mindfulness. La formación lo incluye.

Sí necesitás disposición para practicar, participar activamente y sostener un proceso personal.

El aprendizaje empieza por tu propia experiencia.

Vivir mindfulness

Reconocer cómo percibimos, sentimos y respondemos en la vida cotidiana.



Aprender desde el cuerpo y la experiencia





Cuerpo y atención

Body Scan, movimientos conscientes de pie y en el suelo, respiración y meditación caminando.

Emociones y pensamientos

Prácticas para observar la experiencia y cultivar benevolencia y autocompasión.

Facilitar con presencia

Guiar prácticas. Cuidar el lenguaje, la voz y los silencios.

Abrir y cerrar un encuentro, escuchar al grupo y acompañar el diálogo posterior.

Ética, seguridad y límites del rol atraviesan la formación.



Agenda y Horarios

Curso experiencial 2 de marzo
al 8 de junio

19:00 a 21:00 Hora de Uruguay

Monitoreo del curso de 8 semanas.
15 junio al 10 de agosto

18:30 a 21:30 Hora de Uruguay

Curso 31 de agosto al 26 de octubre

19:00 a 21:00 Hora de Uruguay

Práctica acompañada

GPS

Grupos de Práctica
y Seguimiento

Guiás meditaciones, recibís devoluciones docentes y entre compañeros, y volvés a practicar.



Supervisión:
Diseñar una experiencia propia

Organizá contenidos y prácticas para crear una charla, un taller o un curso breve.

Diseñar y facilitar → Memoria escrita final → Devolución docente

Proyecto final: una experiencia diseñada y facilitada por vos.



Integrarlo a tu profesión

Sumá recursos de atención, escucha y presencia a tu manera de trabajar.

Con criterio y responsabilidad, siempre dentro de los límites de tu rol.

Encuentros con referentes invitados

Masterclasses incluidas en la formación



Ana Arrabé



Dra. Chiara del Bene

Lo que te llevás

Continuidad

Una práctica personal sostenida.

Experiencia

Guiar meditaciones y recibir devolución.

Recursos

Facilitar grupos y diseñar propuestas.

Criterio

Integrar mindfulness a tu profesión, dentro de los límites de tu rol.

El retiro de silencio

Para recibir el certificado de Instructor es requisito haber realizado al menos un retiro de silencio.

Escuela Sati ofrece retiros en febrero de 2027 y febrero de 2028.

Fechas, condiciones y arancel del retiro: consultar.



Certificado de Instructor de Mindfulness

Escuela Sati lo entrega al completar la formación, las prácticas y el proyecto final, junto con el requisito de al menos un retiro de silencio.



escuela Sati

Instructor en Mindfulness

Certificamos que:

Marcela Gonzalez

ha completado satisfactoriamente la Formación Profesional como Instructor de Mindfulness impartido por Escuela Sati en 2027 en Montevideo, Uruguay.

Jimena Velázquez
Coordinadora

Silvio Raij
Director

Este certificado no habilita a impartir el Curso MBSR Mindfulness de 8 semanas, ni a formar a otros profesores

Inversión formación completa

$80.000
hasta 12 cuotas.

$75.000
antes del 20/12 diciembre

$70.000
contado.

Para quienes viven fuera de Uruguay

usd 2.000
hasta 12 cuotas.

usd 1.860
antes del 20/12 diciembre.

usd 1.750
contado

Conversemos sobre tu próximo paso

Si querés tener una entrevista nos llamás

WhatsApp 598 099 415 416

ESCUELA SATI

