

# MINDFUL EATING

Itinerario para ser profesor/a acreditado de MB-MAC (Método "Atrévete a Comer") e impartir el programa en grupo o individualmente.

Este itinerario es flexible aunque nuestra recomendación es seguir el proceso del 1 al 6.

La realización del *Programa MB-MAC* no implica la capacitación para la docencia del programa.

La sola realización del *Curso para Profesionales de la Salud* no será requisito suficiente para ser Formador en MB-MAC.

La práctica regular de Meditación se entiende como requisito acumulativo durante todo el proceso formativo.

INFO: [alimentacion-consciente.com](http://alimentacion-consciente.com)



## Formador/a de MB-MAC certificado

6

CURSO  
PROFESIONALES  
MB-MAC  
(MÓDULO 2)

- Requisitos previos: tener realizado el *Programa MB-MAC* y el *Curso para Profesionales de la Salud* (módulo 1).

5

CURSO  
PROFESIONALES  
DE LA SALUD  
(MÓDULO 1)

- Requisito previo: tener *Formación en Mindfulness* o *Retiro de silencio*

4

PROGRAMA  
MB-MAC

- Curso en modalidad 8 semanas (presencial u online) o intensivo.

3

PRÁCTICA  
PERSONAL

- Compromiso de una práctica personal de meditación diaria.

2

RETIRO DE  
SILENCIO

- 5 -10 días
- Ej. [www.retiromindfulness.com](http://www.retiromindfulness.com)

1

FORMACIÓN  
MINDFULNESS

- Ej. Máster Mindfulness Institut Gestalt o módulos (MBSR, MBCT...).