



Círculo de Presencia

Un espacio de encuentro, práctica y humanidad.

"La atención es cardinal.

*Estamos tan profundamente implicados en lo colectivo
que a veces prestar atención es difícil.*

*Solo en contextos facilitadores,
entrenar la atención se vuelve posible."*

— Lorena Llobenes, Entrenamiento Compasivo de la Mente

¿Qué es el Círculo de Presencia?

El Círculo de Presencia es un espacio de práctica continua, encuentro humano y cultivo de la atención.

No es un curso ni una clase: es un contexto facilitador que se sostiene semana a semana, donde la práctica puede seguir viva en medio de la vida cotidiana.

Porque muchas veces el verdadero desafío no es aprender mindfulness, sino recordar volver cuando la vida continúa, se acelera o duele.

Este círculo nace como un espacio de encuentro, práctica y humanidad. Un lugar para detenernos, respirar, compartir y seguir cultivando consciencia junto a otros.

Aquí encontrarás:

- práctica sostenida,
- profundidad humana,
- comunidad,
- contemplación,
- y un espacio donde no necesitas llegar “bien” para poder estar.



¿Qué incluye?

1. Práctica semanal online

Todos los lunes a las 20:00 hrs por Zoom — 60 a 75 minutos.

- Práctica meditativa guiada
- Reflexión y diálogo
- Espacio humano de encuentro real
- Integración con la vida cotidiana

2. Encuentro mensual profundo

El último lunes de cada mes — mismo horario, mayor profundidad.

Cada mes exploramos un tema que nos toca de verdad:

- Ansiedad y regulación emocional
- El funcionamiento de la mente
- Autocompasión
- Duelo y pérdida
- Límites y relaciones conscientes
- Descanso y cuerpo
- Sombra, silencio, presencia...

3. Biblioteca viva

Un espacio en crecimiento permanente — orgánico, humano, sin presión de academia. Es un Aula Virtual en la plataforma Google classroom.

- Audios de meditación guiada
- Prácticas y reflexiones escritas
- Recursos y recomendaciones
- Mini cápsulas de aprendizaje

4. Acceso preferencial a retiros presenciales

Las personas del Círculo tienen prioridad de inscripción y precio especial en todos los retiros mensuales de la Fundación — experiencias de encuentro, pausa y reconexión que se ofrecen de manera alternada:

- Retiros presenciales en distintos espacios
- Retiros en Casa Refugio, Las Cruces
- Retiros online

Una modalidad distinta cada mes, para que siempre haya una forma de profundizar — sin importar dónde estés.



¿Para quién es este espacio?

Para quienes ya conocen la práctica y quieren sostenerla en el tiempo.

- Para quienes terminaron un diplomado o curso y sienten que la práctica sola es difícil de mantener.
- Para quienes necesitan un espacio de encuentro real — no solo contenido.
- Para quienes quieren crecer con otros, desde la presencia y la compasión.

Valor mensual

Transferencia bancaria	Tarjeta de crédito/débito
\$20.000	\$22.000

Datos para transferencia:

Fundación Mindfulness para el Desarrollo Social

RUT 65.191.117-6

Cuenta Corriente Scotiabank N° 982036364

Pago con tarjeta:

<https://www.flow.cl/app/web/pagarBtnPago.php?token=mvkbekv>

(Ingresar monto: \$22.000)

¿Cómo ser parte?

- Escríbenos por WhatsApp (+569 66995751) o Instagram (@fundacionmindfulness) para reservar tu lugar.
- También puedes pagar directo con los datos de arriba y avisarnos por mail — tu lugar queda confirmado en el momento.
- **Primera práctica: lunes 1 de junio, 20:00 hrs.**

Con cariño,

Marcela Encina

Directora Fundación Mindfulness Chile

Un ecosistema vivo de presencia, práctica y humanidad.