Nalanda Institute
for CONTEMPLATIVE SCIENCE

Requisitos de graduación del Programa de Psicoterapia Contemplativa en español y portugués

1) Asistir a los retiros o revisar sus videos o audios
2) Ver los 30 videos de las clases y/o leer sus traducciones en audio o texto
3) Asistir a las reuniones en directo o revisar sus grabaciones, participando cuando sea posible
4) Mantener una práctica de meditación diaria que incluya las meditaciones guiadas del curso, sin tener que limitarse a ellas
5) Guiar dos prácticas de meditación de compasión de unos 10 minutos, ya sea a un grupo pequeño dentro del *Espacio para la práctica*, o en una reunión separada que programes algún compañero de curso y grabes. Si ya tienes grabaciones hechas para clientes puedes proporcionar un enlace.
6) Idear un proyecto final, empezar a desarrollarlo y reflexionar sobre él, idealmente dentro de un plazo no superior a un año después del final de curso. Si necesitas una extensión, por favor pídela a Mar.