Requisitos de graduación para cada curso 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 limitarse a ellas

5) Guiar dos prácticas de meditación del curso de unos 10 minutos, ya sea a un grupo pequeño dentro del *Espacio para la práctica*, o en una reunión separada que programes con algún compañero de curso y grabes. Si ya tienes grabaciones similares hechas para clientes puedes proporcionarnos 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.