

# Fernando Sánchez Turrión

## Mindfulness, Yoga y Compasión

Telf: 646 17 22 15.

fsturrión11@gmail.com / satyamindfulness@gmail.com

[www.satyamindfulness.com](http://www.satyamindfulness.com)



### FORMACIÓN

#### ACADÉMICA

- Licenciado en Ciencias Físicas. Universidad de Salamanca, 1998.
- Curso de Aptitud Pedagógica. Universidad de Salamanca, 1999.
- Experto en Lenguas y Culturas de India e Irán. Universidad de Salamanca, 2013.

#### MINDFULNESS

- MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*, Reducción del Estrés Basada en Mindfulness). Nirakara Mindfulness Institute. Universidad Complutense de Madrid, 2015.
- MSC (*Mindful Self-Compassion*). AEMind. Madrid, 2016.
- MSC-TT (*Mindful Self-Compassion Teacher Training*). AEMind. Madrid, 2016.
- Seminario de Indagación. AEMind. Madrid. Octubre, 2016.
- Programa de la compasión GRACE. Joan Halifax. Nirakara Mindfulness Institute. Madrid. Octubre, 2017.
- TTR-1 (Teacher Training Retreat 1). Itinerario oficial de formación del programa MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*) del Centre for Mindfulness Research & Practice (CMRP), Universidad de Bangor (Reino Unido). Madrid. Agosto, 2018.
- MBCT for Life (MBCT-L). AEMind, Oxford Mindfulness Centre (OMC) y MBCT-Spain. Madrid. Abril, 2019.
- Seminario de enseñanza-indagación: *Advanced Teaching Skills* en MSC (*Mindful Self-Compassion*). GlobalC. Valencia. Noviembre, 2019.
- Teaching Self-Compassion Online (TSCO). Center for Mindful Self-Compassion. Julio, 2020.
- MBCT Specialist. Centre for Mindfulness Research & Practice, Universidad de Bangor (Reino Unido) y MBCT-Spain. Noviembre, 2020.
- Neurociencia de la meditación. Curso online. Nirakara, Instituto para la Formación e Investigación en Ciencias Cognitivas. Octubre, 2021.

#### YOGA

- Seminario *Introducción al Curso de formación de profesores de Yoga*. Centro de Yoga Sivananda Vedanta. Madrid. Noviembre, 1993.
- Instructor de yoga. Asociación Internacional de Profesores de Yoga Sananda. Yoga Center. Madrid, 2004.
- Profesor de Yoga. Asociación Internacional de Profesores de Yoga Sananda. Yoga Center. Madrid, 2006.

## RETIROS

- Introducciones al Zen. Zendo Betania. Salamanca, 1991, 1992 y 2006.
- Sesshin de 4 días. Ana María Schlüter. Zendo Betania. Salamanca, 2007.
- Seminario de introducción a la meditación shiné. Lama Tashi Lamo. Celorio, Asturias, 2008.
- El Buda de la Medicina. Retiro con Lama Phuntsok. Salamanca. Marzo, 2013.
- El camino del samatha. Retiro de 6 días. B. Alan Wallace. CIDEB. Pedreguer, Alicante. Marzo, 2016.
- Retiro de mindfulness de 3 días. Calma mental. Daniel Valls. CIDEB. Pedreguer. Alicante. Diciembre, 2019.
- Retiro de meditación vipassana de 7 días. Fernando Rodríguez Bornaetxea. Egino, Álava. Mayo, 2022.

## OTRAS FORMACIONES

- Seminario con Dorothy Maclean. Barcelona, 1995.
- Cursos de Flores de Bach. Módulos I y II. Instituto Edward Bach. Béjar, Salamanca. Octubre, 1999.
- Seminario *Pautas para la entrevista con las Flores de Bach*. Aula Lluís Juan. Béjar. Noviembre, 2004.
- Seminario *Autoencuentro y Reconciliación, estudiando los escritos del Dr. Bach*. Aula Lluís Juan. Béjar. Febrero 2005.
- Experience Week (Semana de Experiencia). Findhorn Foundation. Escocia. 2004.
- Talleres de Meditación Integrativa (proceso Big Mind de Genpo Roshi). Alejandro Villar. Orense, 2007. Salamanca, 2008 y 2009.
- Curso *La vida humana y el niño interior*. Félix Gracia. Ayna, Albacete. 2010.
- Curso *Jesús, un lugar en el corazón*. Félix Gracia. Bilbao, 2011.
- Wokshop con Stanislav Grof. Centro Nagual. Madrid. Abril, 2011.
- Asistencia a la jornada 'Psicología, Meditación y Espiritualidad'. Nirakara Mindfulness Institute. Madrid. Abril, 2019.

## EXPERIENCIA LABORAL

### MINDFULNESS Y MEDITACIÓN

- Impartición de diversos talleres de introducción al mindfulness (basados en los protocolos MBSR, MBCT y MSC). Desde 2015 hasta la actualidad.
- Trained Teacher del programa MSC (*Mindful Self-Compassion*). Impartición de 8 ediciones del programa, desde octubre de 2016.
- Teacher in Training del programa MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*). Impartición de 3 ediciones del programa, desde octubre de 2018.
- Programa de introducción al mindfulness para el colectivo de cuidadores y profesionales de atención sociosanitaria en ASDEM (Asociación Salmantina de Esclerosis Múltiple). Invierno, 2017.
- Programas de introducción al mindfulness para mayores dentro del programa 'Cultura Diversa'. Junta de Castilla y León. Zamora. Primavera, 2017, 2018 y 2019.

- Colaboración en Trabajo de Fin de Master. Manuel Ballesteros Andrés. Diseño de un programa de intervención basado en mindfulness para la prevención del tecnoestrés en el profesorado universitario. Universidad Cardenal Herrera. Diciembre, 2019.
- Webinar 'Mindfulness para reducir el estrés'. Programa Empresas Amigas de la Universidad de Salamanca. Fundación General de la Universidad de Salamanca. Mayo, 2022.
- Actualmente colabora con el monje budista de la tradición tibetana Karma Tenpa Ragbye en la impartición de diversos programas de mindfulness y meditación.

## YOGA

- Profesor de Yoga desde 1992. Experiencia en diversos centros, asociaciones e instituciones locales. Actualmente imparte clases de Yoga en Salamanca y en las siguientes localidades: Ledesma, Monleras, Nuevo Naharros, Villamayor, Villarino de los Aires y Vitigudino.

## DOCENTE

- Profesor de *Física y Química y Tecnología*. 3º E.S.O. Colegio Calasanz. Salamanca. Marzo, 1999.

## COMERCIAL

- Propietario Herboristería *La Encina*. Salamanca. Abril, 2000 - Agosto, 2001.

## MEDIOS DE COMUNICACIÓN

- Experiencia como director y colaborador de varios programas de radio de ámbito local y provincial. Salamanca. Octubre, 1994 - Mayo, 1996.

## OTRAS ACTIVIDADES

### PUBLICACIONES

- *Rugidos de almas*. Libro de relatos. Ediciones Mandala, 2007.
- *Vibhuti. En lotos y cenizas*. Libro de relatos. Ediciones Dédalo, 2009.
- *Los discípulos del señor Pez. Perfiles de un yoga imaginario*. Novela. Autoedición, 2011.
- *Vidas Cuánticas*. Novela. KDP, 2020.
- Artículos en *Tribuna Universitaria. Semanario de Información Universitaria*, nº 174, nº 163, y en la revista *Fonseca*, Universidad de Salamanca, nº 1.

### CONFERENCIAS

- Mindfulness.
  - Biblioteca Pública de Zamora. 24 de marzo y 25 de septiembre, 2017.
  - Facultad de Geografía e Historia. Universidad de Salamanca. 18 de abril, 2017.
  - Biblioteca Pública de Valladolid. 23 de enero y 17 de abril, 2017.
  - Colegio Oficial de Enfermería. Salamanca. 4 de abril, 2017.
  - Biblioteca Pública Casa de las Conchas. Salamanca. 20 septiembre 2016, 12 enero 2017, 25 septiembre 2018.
  - Ayuntamiento de Zamora. 27 septiembre, 2018.
  - Villarino de los Aires, Salamanca. INICE. 1 junio 2019.
  - Ayuntamiento de Béjar, Salamanca. 18 octubre 2019.
- Director del Ciclo de Conferencias «*Mente, Materia, Espíritu*». Biblioteca Pública Casa de las Conchas. Salamanca. Mayo, 2001.
- Ciencia y Espiritualidad. Colegio Mayor Ana Mogas. Salamanca, 1996.

- Yoga: fuente de vida. Asociación de Vecinos del Barrio del Oeste (ZOES), Salamanca, 1995.

### **OTROS DATOS DE INTERÉS**

- Cofundador de la *Asociación Conciencia Uno. Asociación para el Desarrollo Integral*. Salamanca, 1997.
- Director de la revista "*El Anillo*". Revista para la difusión de las Otras Ciencias. Salamanca. Noviembre 1998.

