

Allan Barboza, es el Fundador y Director del Centro Costarricense para Mindfulness en Centro América; es Profesor Certificado MBSR y Psicoterapeuta Basado en Mindfulness. También fue entrenado en la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT), y en su afán de llevar la práctica el Mindfulness a todas las personas, recibió el entrenamiento curricular de Mindful Schools e inició la primera institución educativa en Costa Rica que incluyó en su currículo un protocolo basado en Mindfulness el cual él supervisa. Uno de los principales intereses de Allan es divulgar el programa MBSR en comunidades y países Latinoamericanos, una tarea que inició traduciendo material importante al español, co-enseñando también en Sur América y convirtiéndose en un Mentor MBSR de habla Hispana. Su pasión por las prácticas contemplativas le ha permitido dedicar parte de su tiempo al estudio, la práctica y la investigación, y en 2013, participó en la primera investigación de su país concerniente a la atención plena. Como pionero de las Intervenciones Basadas en Mindfulness en Costa Rica y como practicante comprometido de la meditación Zen, Allan defiende la esencia y la ética detrás de esta noble práctica como una manera de garantizar un acercamiento responsable a todas estas intervenciones.

Contacte a [Allan Barboza](#)

Página Web: mindfulnesscr.com