MINDFUL DIVING
INSTITUTE

Planeta Azul
CENTRO DE BUCEO · CABO DE PALOS

Diving into Presence · Cabo de Palos

3 días · 6 h de aula · 6 inmersiones · de MD-1 a Advanced Mindful Diver™

DÍA 1

Presencia

MD-1 · sesiones 1 y 2

AULA · 09:00–11:00

Llegar con ARRIVE · «Puedo pedir. Puedo parar.» · mindfulness y Paz Fundamental · hecho, interpretación y conducta · escaneo de disposición · acuerdo de compañeros · cinco canales · FFLN.

INMERSIONES · 11:30–15:30

Inmersión 1 · MD-1 Sesión 1
Preparación y primera presencia · «Si necesito algo, lo comunico antes de que se complique»

Inmersión 2 · MD-1 Sesión 2
Integración · «Mantengo mis prioridades y mi espacio»

♪ «La respiración compartida» (aula) · «El océano interior» (cierre) · en casa: «La noche antes del agua»

DÍA 2

Regulación

MD-2 · sesiones 1 y 2

AULA · 09:00–11:00

Puertas de MD-2 · carga y «lo opcional puede esperar» · STILL ensayado en tierra · flotabilidad de precisión, burbuja ambiental, Reserva Marina y Posidonia · circuito cerrado.

INMERSIONES · 11:30–15:30

Inmersión 3 · MD-2 Sesión 1
Regulación y atención flexible · «Lo opcional puede esperar»

Inmersión 4 · MD-2 Sesión 2
Flotabilidad de precisión y cuidado del arrecife · «Mi burbuja protege la Posidonia»

♪ «Encontrar el miedo en la profundidad» (aula) · «El intervalo de superficie» (en cubierta) · «Después de lo profundo» (cierre)

DÍA 3

Liderazgo

MD-2 · sesiones 3 y 4 + apertura MD-3

AULA · 09:00–11:00

Portafolio y rúbrica · seguridad psicológica y autoridad de parada · guiar a tu pareja · puerta a MD-3 (ensayo en tierra) · certificación honesta · El Voto (ofrecido).

INMERSIONES · 11:30–15:30

Inmersión 5 · MD-2 Sesión 3
Seguridad de equipo y autoridad de parada · «Confirmo la señal y actúo antes de preguntar»

Inmersión 6 · MD-2 Sesión 4
Arco completo con complejidad normal · «Guío a mi pareja; el profesional sostiene el marco»

♪ «La hora del instructor» (aula) · «El corazón azul» (ceremonia)

QUÉ PUEDES CERTIFICAR

- **MD-1 · Mindful Diver™**: sesiones 1 y 2, el día 1.
- **MD-2 · Advanced Mindful Diver™**: sesiones 1 a 4, días 2 y 3. Al terminar el día 3, si cumples todos los requisitos.
- **MD-3 · Mindful Dive Leader™**: se abre el día 3 en el aula (ensayo en tierra). Sus 4 inmersiones de liderazgo se hacen después, en otra salida.

QUÉ NECESITAS

- Teoría en línea y examen completados en la plataforma (MD-1: unas 2–3 h + examen).
- Requisitos de acceso del nivel; para MD-2, certificación de buceo, cribado médico y experiencia reciente.
- Cada sesión, verificada por la persona autorizada. Una inmersión = una sesión.
- Asistir no equivale a certificar.

ACUERDO DE SEGURIDAD · «PUEDO PEDIR. PUEDO PARAR.»

1. Cualquiera puede aplazar, no participar o terminar una inmersión sin vergüenza y sin justificar una emoción. Se le dan las gracias.
2. Respiración habitual y continua por el regulador, como enseñó tu agencia: sin apneas, sin respiración pautada, sin exhalación prolongada, sin objetivo de reducir consumo.
3. Todo el buceo, dentro de los estándares de tu agencia y del plan del centro, que decide punto, profundidad, tiempo, gas e intervalo. Todo es opcional y se retira al instante si añade carga.



MÚSICA · EL OCÉANO INTERIOR

Mindful Diving Institute con Nine Paths to One. Escanea para el álbum en Spotify. Solo en tierra o en cubierta; nunca durante una inmersión.

PLANETA AZUL · CONTACTO

Paseo Dimas Ortega 24
30370 Cabo de Palos
+34 968 56 45 32
planeta@planeta-azul.com

Kit gratuito: mindfuldivinginstitute.com/es/kit · Formación en línea: mindfuldivinginstitute.com/es/aprende

Horario orientativo; el centro decide las salidas.