

Rosa Torras Barris

Enginyera Química per la UPC, especialitat en Bioquímica. Diplomada en Naturopatia, Homeopatia, Dietètica i Nutrició per l'Institut Heilpraktiker. La meua vida professional s'inicia en el sector farmacèutic de la medicina natural, exercint càrrecs directius, liderant equips comercials i visitadors metges, impartint ponències, conferències i formació. A poc a poc em vaig anar orientant al desenvolupament i creixement personal formant-me en Intel·ligència Emocional, Equinoterapia (teràpia assistida amb cavalls), Coaching Personal, Teràpia Cognitiva amb Homeopatia, entre altres.

Durant anys vaig treballar sense escoltar-me, sense parar, sense adonar-me del desgast que aquest tren de vida em produeix, tant a nivell mental com físic. Fins que la meua vida va donar un gir davant una greu malaltia, directament vinculada a l'estrès. Aquí vaig descobrir les eines del Mindfulness i això realment em va transformar per complet. Vaig aprofitar aquesta profunda crisi, vaig canviar el meu rumb i des de llavors el Mindfulness o l'atenció plena, s'ha convertit per a mi en un projecte de vida. No és només una pràctica, és una manera de ser i de viure que dóna ple sentit a la meua vida tant personal com professional. Aquesta és la meua visió.

Estic formada com a Instructora Acreditada del programa MBSR Mindfulness per a la reducció de l'estrès TDI (Teacher Development Intensive 320h) en l'Institut esMindfulness. Soc membre de l'associació d'instructors del programa MBSR de Espanya.

Títol Superior Universitari en Mindfulness i Gestió Emocional per l'Institut Europeu de Psicologia Positiva (IEPP).

Diplomada en el programa MBAR, curs per a l'acompanyament en les addiccions de Valerie Mason-John. Certificada en el nivell avançat del programa MBPM Mindfulness per a la salut i la compassió de Vidyamala Burch i en el programa de Mindfulness avançat "El Poder de la Presència" de Eckhart Tolle.

Des de 2016 col·laboro amb la Fundació Universitària Martí l'Humà (FUMH) impartint cursos de Mindfulness per a professionals de l'entorn educatiu, sanitari i per a públic en general. Des del 2017, porto el Mindfulness als centres penitenciaris, sóc creadora del programa Mindfulness i Meditació per a Persones Internes, programa inclòs en el SAM (Sistema d'Avaluació i Motivació Continuada) dins dels programes de rehabilitació i reinserció del Sistema Penitenciari Català. A les persones internes aquest programa els hi permet viure amb una actitud més serena i tranquil·la, reduint l'estrès i l'ansietat, millorant així el seu benestar físic, mental i emocional.

En els darrers anys el meu interès s'ha centrat en acompanyar a les persones que desitgen fer canvis, mostrant les eines que a mi em van ajudar tant. I des de l'experiència personal puc dir, que una consciència atenta ens permet gestionar millor els estats mentals i emocionals alterats, reduir la reactivitat, respondre des de la calma. Així podem obtenir harmonia i equilibri en el nostre dia a dia, millorant el benestar i la qualitat de vida. Sentir-nos més satisfets i motivats.

Cada dia ens porta un nou començament, no estem sols, aprenem a viure connectats amb les persones del nostre entorn de manera conscient i amb les eines necessàries per a poder crear la confiança, la tranquil·litat i la positivitat que tots mereixem. Estic totalment compromesa amb la pràctica diària de la meditació.