



# *Escuela Superior de Naturisma*



*Curso de Instructor de  
Meditación y Mindfulness para  
Niñ@s y Adolescentes*

# **INFORMACION GENERAL**

## **PROPOSITO DEL CURSO:**

El propósito de este curso es por una parte el desarrollo del educador de diferentes competencias necesarias para la práctica y posterior enseñanza de las técnicas de Meditación y Mindfulness a niñ@s y adolescentes anclando primero la practica en si mism@ y por otro lado , aportar el conocimiento y las herramientas necesarias a través de diferentes programas divididos por edades a acompañarles en la práctica de la meditación y mejorar su atención tanto en el hogar como en el aula a través de Mindfulness.

## **REQUISITOS PARA LA REALIZACION DEL CURSO:**

No se requieren requisitos previos.

## **¿A QUIEN VA DIRIGIDO?**

A educadores, profesores, docentes, padres y madres que deseen enseñar estas técnicas.

## **DURACION:**

El curso tiene una duración de 3 meses.

## **METODOLOGIA:**

Cada semana se recibirá un tema con una parte teórica y otra practica Desde el primer día se dispondrá de la información necesaria para poder comenzar la práctica. Un día en semana (acordado por el grupo) realizaremos una meditación grupal, todos a la misma hora, cada uno desde su casa.

## **APOYO EDUCATIVO**

- Tutor personal.
- Seguimiento personalizado vía mail.
- Sesiones de asesoramiento sobre la práctica cuando sean necesarias (El-la alumno-a podrá solicitarlas cuando las necesite, tendrán una duración de 30 min).
- Comunidad educativa.
- 2 clases mensuales por soporte on-line donde se podrá estar en directo y-o recibir la grabación.

## **MATERIAL**

- Temas en PDF repartidos en una parte teórica y otra práctica.
- Audios de las clases.
- Música para las meditaciones.
- Videos explicativos de las Meditaciones en movimiento.
- Amplia bibliografía.
- Meditaciones grabadas.

## **INVERSION**

40 euros de Matricula.

3 mensualidades de 120 euros.

Los pagos se realizan entre el 1 y el 5 de cada mes.

Se pueden realizar por transferencia bancaria, tarjeta de crédito o vía PayPal.

**AL FINALIZAR LA ESCUELA EMITIRA UN  
CERTIFICADO DEL CURSO CON EL NÚMERO DE HORAS  
REALIZADAS, UN TOTAL DE 160.**



**SI ESTAS INTERESADO HACER ESTE CURSO  
ESCRIBEME A MI PÁGINA DE CONTACTO.**

**<http://atmaescuela.com/contacto/>**

# **TEMARIO**

## **LA MIRADA DEL EDUCAD@R**

- LA TOMA DE CONCIENCIA
- LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO INTERIOR
- ABRIENDO NUESTRO CORAZÓN
- SEMBRANDO NUESTRO PROPÓSITO
- ADQUIRIENDO EL COMPROMISO
- 

## **SER FACILITADOR DE MEDITACIÓN Y MINDFULLNES PARA NIÑ@ Y ADOLESCENTES**

- ACRECENTANDO NUESTRA ATENCIÓN
- CULTIVANDO LA PRESENCIA
- CULTIVANDO LA PACIENCIA
- CULTIVANDO EL NO JUICIO
- CULTIVANDO LA MIRADA DE PRINCIPIANTE
- EJERCICIOS ESPECÍFICOS

## **LA PRÁCTICA MEDITATIVA**

- QUE ES LA MEDITACIÓN
- QUÉ DICE LA CIENCIA
- BENEFICIOS
- OBSTACULOS EN LA PRACTICA- INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA DE MEDITACIÓN SENTADA (POSTURAS, MUDRAS, RESPIRACIÓN, ACTITUD)

## **PROFUNDIZANDO EN NUESTRA PRÁCTICA**

- EL SILENCIO
- LAS 4 CATEGORÍAS
- LA RESPIRACION CONSCIENTE
- ACTITUD-LOS 3 PUNTOS DE ATENCION
- SENSACIONES DURANTE LA MEDITACION
- LA NATURALEZA DE LA MENTE
- EJERCICIOS DE MINDFULNESS PARA PRACTICAR EN NUESTRA VIDA DIARIA

## **MINDFULNESS**

- ORÍGENES
- ¿QUÉ ES MINDFULNESS?
- QUE NO ES MINDFULNESS
- BENEFICIOS
- COMPONENTES, ACTITUDES Y ELEMENTOS CLAVE DE MINDFULNESS
- MINDFULNESS Y MEDITACION
- MINDFULNESS EN EL AMBITO EDUCATIVO
- BENEFICIOS DE MINDFULNESS EN EL AMBITO EDUCATIVO
- MINDFULNESS EN LA VIDA DIARIA (Atención a la emoción y al pensamiento)
- COMIENZO DEL PROCESO DE LOS 40 DÍAS DEL DESPERTAR (Proceso diario de ejercicios mindfulness)

## **BASES DE LOS PROGRAMAS DE MEDITACIÓN Y MINDFULNESS PARA NIÑ@S Y ADOLESCENTES**

- LA NEUROEDUCACIÓN
- LAS ETAPAS EVOLUTIVAS DE LA VIDA
- LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES
- LA COMUNICACIÓN CONSCIENTE
- LA VALIDACIÓN EMOCIONAL
- LA EMPATÍA Y LA COMPASIÓN

•

### **ETAPA INFANTIL - TEORÍA**

- NECESIDADES DE L@S NIÑ@S EN ESTA ETAPA
- BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN
- BENEFICIOS DE MINDFULLNES
- CONECTANDO CON NUESTRO NIÑ@ INTERIOR I

### **ETAPA INFANTIL- EJERCICIOS**

- COMO PREPARAR UNA CLASE PARA ESTA ETAPA
- EJERCICIOS
- DE ATENCIÓN AL ENTORNO
  - DE ATENCIÓN AL CUERPO
  - DE ATENCIÓN A LAS EMOCIONES
  - DE ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN
  - DE ATENCIÓN AL PENSAMIENTO

### **PRIMARIA – TEORÍA**

- NECESIDADES DE L@S NIÑ@S EN ESTA ETAPA
- BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN

- BENEFICIOS DE MINDFULLNES
- CONECTANDO CON NUESTRO NIÑ@ INTERIOR II

### **PRIMARIA – EJERCICIOS**

- COMO PREPARAR UNA CLASE PARA ESTA ETAPA
- EJERCICIOS
- DE ATENCIÓN AL CUERPO
  - DE ATENCIÓN A LAS EMOCIONES
  - DE ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN
  - DE ATENCIÓN AL PENSAMIENTO

### **SECUNDARIA – TEORÍA**

- NECESIDADES DE L@S NIÑ@S EN ESTA ETAPA
- BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN
- BENEFICIOS DE MINDFULLNES
- CONECTANDO CON NUESTRO ADOLESCENTE

### **SECUNDARIA – EJERCICIOS**

- COMO PREPARAR UNA CLASE PARA ESTA ETAPA
- EJERCICIOS
- DE ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN
  - DE ATENCIÓN AL CUERPO
  - DE ATENCIÓN A LAS EMOCIONES
  - DE ATENCIÓN AL PENSAMIENTO



## **INTEGRACIÓN-RECURSOS**

- MANDALAS
- JUEGOS DE ATENCIÓN
- BIBLIOGRAFÍA
- BANCO DE EJERCICIOS MINDFULNESS
- MEDITACIONES EN MOVIMIENTO
- GYM BRAIN
- MÚSICA
- TECNICAS DE RELAJACION

***–Si le enseñamos MEDITACIÓN a cada niño de 8 años eliminaríamos la violencia del mundo en una sola generación–***

**- Dalái Lama -**

**ESTE CURSO ES IMPARTIDO INTEGRAMENTE POR...**

*María D. Rodríguez Ruiz (ATMA)*



**Terapeuta Floral y Naturópata con más de  
10 años de experiencia clínica.**

**Profesora de Hatha Yoga desde hace 19 años.**

**Instructora de Meditación Zen y Mindfulness.**

**Con Master en Mindfulness y educación emocional.**

**Instructora d Meditación Vipassana Coach Emocional.**

**Educadora especialista en Psicología Transpersonal.**

**Coach Educativo.**

**Para saber más sobre Atma:**

**<http://atmaescuela.com/contacto/>**

**Para más información e inscripciones:**

**<http://atmaescuela.com/contacto/>**