



# *Escuela Superior de Naturisma*



*Curso de Instructor/a de  
Meditación y Mindfulness*

## **INFORMACION GENERAL**

### **PROPOSITO DEL CURSO:**

El propósito de este curso es conseguir instaurar la practica meditativa en nuestra vida diaria a través de la constancia en la utilización de diferentes técnicas. El segundo es proveer al alumno-a –practicante de herramientas para poder enseñar esta práctica a otras personas.

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

No se requieren requisitos previos

### **¿A QUIEN VA DIRIGIDO?**

A toda persona de cualquier edad que quiera profundizar y-o instaurar su práctica meditativa. A quien desee conocer técnicas variadas y también quien quiera enseñar a otros 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 practica 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 por PayPal

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

*Atma*

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

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

# **TEMARIO DEL CURSO DE INSTRUCTOR- A DE MEDITACION Y MINDFULNESS**

## **TEMA 1 - INTRODUCCION AL FUNCIONAMIENTO DEL CURSO**

- ¿QUE ES LA MEDITACION?
- BENEFICIOS DE LA MEDITACION
- ¿QUE DICE LA CIENCIA?
- INTRODUCCION A LA PRACTICA
- PRACTICA DE MEDITACION SENTADA (POSTURA, MUDRAS, RESPIRACION, ACTITUD.)

## **PROGRAMA KAY ZEN DE 8 SEMANAS PARA INCORPORAR POCO A POCO EN HABITO DE LA PRACTICA MEDITATIVA**

## **TEMA 2- PROFUNDIZANDO**

- LA ATITUD
- EL SILENCIO
- LAS 4 CATEGORIAS
- LOS OBSTACULOS
- PRACTICA SEMANAL DE MINDFULNESS

## **TEMA 4 – RESPIRACION CONSCIENTE**

- ANATOMIA DE LA RESPIRACION
- LA RESPIRACION COMPLETA
- PRANAYAMA
- PRINCIPIOS DE PRANAYAMA
- TECNICAS DE PRANAYAMA
- PRACTICAS DE PRANAYAMA

## **TEMA – MANTRAS Y MUDRAS**

- LOS MUDRAS
- LOS MANTRAS
- TECNICAS
- PRACTICAS

## **TEMA 5 – INTRODUCCION A MINDFULNESS**

- ¿ QUE ES MINDFULNESS?
- ORIGENES
- ¿ EN QUE CONSISTE?
- QUE NO ES MINDFULNESS
- BENEFICIOS
- MINDFULNESS EN LA VIDA DIARIA

**COMIENZO DEL PROCESO DE LOS 40 DIAS DEL  
DESPERTAR PARA INCORPORAR LA PRACTICA DE  
MINDFULNESS A NUESTRA VIDA.**

## **TEMA 6 - MINDFULNESS Y EL CUERPO**

- - MINDFULNESS Y CONCIENCIA DEL CUERPO
- CUERPO-MENTE- CONCIENCIA
- CUERPO-MENTE NO CONSCIENTE
- KIN-HIN EL CAMINAR CONSCIENTE
- PRACTICA SEMANAL MINDFULNESS

## **7 - MINDFULNESS Y LA REGULACION EMOCIONAL EMOCIONES**

- LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
- EMOCIONES BASICAS
- MANEJO DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS CON MINDFULNESS
- LA COHERENCIA CARDIACA
- ESTRÉS EMOCIONAL Y SU EFECTO SOBRE LA SALUD
- PRACTICAS DE MINDFULNESS

## **TEMA 8 - MINDFULNESS Y EL PENSAMIENTO**

- MENTE DUAL Y NO DUAL
- LOS NIVELES DE CONCIENCIA
- LOS PENSAMIENTOS
- EL DIALOGO INTERIOR-LAS VOCES DEL YO
- PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y MINDFULNESS
- LAS 8 CONCIENCIAS DE LA MENTE DESPIERTA
- PRACTICAS DE MINDFULNESS

## **TEMA 9- EJERCICIOS PREPARATORIOS**

- SALUDO AL SOL
- SALUDO A LA TIERRA
- SALUDO A LA LUNA

### MEDITACIONES EN MOVIMIENTO

- LA DANZA DEL CORAZON
- LA DANZA DE LA ABUNDANCIA
- LOS 5 RITMOS

(MUSICA Y VIDEOS)

## **TEMA 10 - MEDITACIONES YOGUICAS**

- LA CONCENTRACION
- LA VISUALIZACION
- LA RELAJACION
- LA MEDITACION

*Atma*  
Escuela de vida

### **TIPOS DE MEDITACIONES YOGUICAS**

- SAGUNA
- NIRGUNA
- TRATAK
- SAHAJA YOGA
- MEDITACION TRASCENDENTAL

## **TEMA 11 - MEDITACIONES TIBETANAS**

- ANAPANASATI- INSTRUCCIÓN DIA A DIA
- TECNICA ZEMBLA
- MEDITACION VIPASSANA
- PRACTICA SEMANAL

## **TEMA 12**

- COMO PREPARAR UN TALLER, CURSO Y/O RETIRO

**“El momento presente es el único momento realmente disponible para nosotros y es la puerta a todos los momentos”**

**-Thich Nhat Hanh-**

**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/>**