

**CURSO DE
INSTRUCTOR/A DE
MEDITACION Y
MINDFULNESS
PRESENCIAL EN
CORDOBA
Y ON LINE**



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 Los encuentros presenciales se realizaran una vez al mes (13 de Febrero, 13 de Marzo y 4 de Abril) Serán realizados en tiempo real a través de plataforma estreming y grabados para las personas que realicen la formación on line. 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. Además de los encuentros presenciales-virtuales, durante el mes se realizara una clase via zoom a la que se podrá asistir en directo o verla en diferido. Estaremos en contacto continuo a través de grupo de wassap y de las tutorías personales.

APOYO EDUCATIVO - Tutor personal - Seguimiento personalizado via mail y wassap - 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

- 1 clase mensual 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

AL FINALIZAR LA ESCUELA EMITIRÁ UN CERTIFICADO DEL CURSO CON EL N° DE HORAS REALIZADAS UN TOTAL DE 160

INVERSION

40 euros de Matrícula

3 mensualidades de 160 euros

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



Atma
Escuela de vida

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

TEMA 10 - MEDITACIONES YOGUICAS

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

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 RETIROS

IMPARTIDO POR Maria D. Rodriguez Ruiz (ATMA)

Profesora de Hatha Yoga desde hace 19 años- Instructora de Meditacion Zen ,Instructora de Mindfulness –Master en Mindfulness y educación emocional ,Master en Meditacion y Mindfulness–Instructora de Meditación Vipassana – Instructora de Meditacion y Mindfulness para niñ@s y adolescentes-Coach Emocional -Educadora especialista en Psicología Transpersonal -Coach Educativo



Atma
Escuela de vida