

**CURSO DE  
INSTRUCTOR/A DE  
MEDITACION Y  
MINDFULNESS**

**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** 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 practica.

**APOYO EDUCATIVO** - Tutor personal - Seguimiento personalizado via mail – 2 Sesiones de asesoramiento AL MES sobre la practica cuando sean necesarias(El-la alumno-a podrá solicitarlas cuando las necesite, tendrán una duración de 30min) - Clases GRABADAS

**MATERIAL** - Temas en PDF repartidos en una parte teorica y otra practica - Audios y videos de las clases - Música para las meditaciones - Videos explicativos de las Meditaciones en movimiento - Amplia bibliografía -Meditaciones grabadas

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

## **INVERSION**

40 euros de Matricula

3 mensualidades de 130 euros

***PROMOCION ESPECIAL VERANO 260 EUR***



## **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.**

*Alma*  
Escuela de 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 – MINDFULLNESS 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

## **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**

*Atma*  
Escuela de vida

**IMPARTIDO POR** Maria D. Rodriguez Ruiz (ATMA)

Ponte en contacto conmigo en <http://atmaescuela.com/contacto/>



Profesora de Hatha Yoga desde hace 19 años- Instructora de  
Meditación Zen y Mindfulness -Master en Mindfulness y  
educación emocional -Instructora de Meditación Vipassana  
Coach Emocional -Educatora especialista en Psicología  
Transpersonal -Coach Educativo

Para más información e inscripciones 650094066

Alma  
Escuela de vida