

## Estructura

El curso se estructura en **2 Módulos formativos de 4 meses cada uno**. Las clases tendrán lugar dos sábados al mes, sesiones de 4h, lo que forma un total de 72 horas de las cuales 60 % serán explicativas y el 40% prácticas. La formación concluirá con un **Retiro de fin de semana** en el que realizaremos un entrenamiento en hábitos y actitud adecuada para la práctica de la atención plena.

Las clases se estructuran combinando teoría y práctica. Los alumnos llevarán un trabajo personal para practicar en casa. Para abrir la sesión empezaremos con un Alineamiento y una breve Relajación. Se explicará a continuación el tema principal de la clase y se pondrán en común las dificultades y problemas del trabajo personal. Tras ello practicaremos las técnicas que estemos aprendiendo. Desde el inicio los alumnos que deseen, conducirán las meditaciones guiadas en clase.

## Duración

MÓDULO BÁSICO, Mindfulness e IE  
De Octubre a Febrero. 36h

RETIRO FIN DE SEMANA en Marzo '18

MÓDULO AVANZADO, Meditación  
De Marzo a Julio. 36h

## Horario y Lugar

2 Sábados al mes de 10h a 14h

### ESPACIO INTERIOR

c/ Soledad 24, 1º - Benissanó VALENCIA  
- A 15 mins de Valencia | 0 mins para aparcar -

## Aportación -CONSULTAR DESCUENTOS-

- Matrícula: 50 € (30 € modalidad online)  
para reserva de plaza y material didáctico

- Mensualidad: 85 € (55 € modalidad online)

- Retiro fin de semana: 120 €

Incluye pensión completa 2 días y formación

## Material didáctico

Como texto de apoyo al curso se cuenta con el libro Manual para el Instructor de Meditación, Mindfulness e Inteligencia Emocional

El manual dispone de AUDIO-CD's con meditaciones guiadas. El material irá facilitándose por bloques temáticos.

## Modalidad de Asistencia

Los alumnos pueden realizar el curso en modalidad **PRESENCIAL o bien ON-LINE**. Los alumnos matriculados ON\_LINE participarán de la retransmisión de clases en vivo y participarán de la clase a través del chat. Recibirán el material didáctico de forma digital.



Curso acreditado por  
la **ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE  
MEDITACIÓN Y MINDFULNESS  
(AEMM)**

Impartido por  
**Francisco Redondo, Mithila**  
Director del INSTITUTO MITHILA

Profesor de Meditación, Raja-Yoga,  
y Metafísica. Investigador de la Sabiduría Arcana y escritor del libro "La Luz Diamantina". Facilitador de talleres de Mindfulness y Crecimiento Personal. Patrocinador en Valencia de las Meditaciones Grupales de Servicio y Plenilunio.



## Información e Inscripciones

AFORO LIMITADO. NECESARIA INSCRIPCIÓN

Tel/Whatsapp: +34 647 444 931

Mail: [info@institutomithila.com](mailto:info@institutomithila.com)

Web: [www.institutomithila.com](http://www.institutomithila.com)

# Técnicas de Meditación, Mindfulness e Inteligencia Emocional

**CURSO PROFESIONAL**  
Edición Octubre 2018

## PRESENTACIÓN

**SÁBADO 6 de OCTUBRE a 19h**  
**EN CENTRO AUROBINDO, VALENCIA**  
c/ Padre Rico 8 pta 1

**PRECEDIDA POR TALLER GRATUITO  
DE MINDFULNESS**

**INSTITUTO MITHILA**  
ESPACIO DE CRECIMIENTO INTEGRAL



CADA INSTANTE DE NUESTRA VIDA  
DESPIERTA ES UNA OPORTUNIDAD  
PARA APORTAR UNA MAYOR QUIETUD,  
CONCIENCIA Y PRESENCIA.

## Curso profesional

Este curso está diseñado de forma específica para conocer técnicas avanzadas de **Meditación, Mindfulness e Inteligencia Emocional** adaptadas a las exigencias de nuestros tiempos y que al mismo tiempo conserven la esencia original de las enseñanzas transmitidas, a lo largo de la historia, por los Grandes Maestros de Meditación.

Con este completo curso de 7 meses de duración, no sólo descubrirás diversas técnicas y enfoques para la meditación sino que podrás experimentar y vivir personalmente cada una de ellas, adquiriendo un profundo conocimiento y mejora en tu práctica diaria así como una formación profesional a la hora de guiar y acompañar a otros.

El **mindfulness**, junto con otras técnicas de relajación y meditación, es sin duda una de las tendencias emergentes más efectivas para encontrar un sano equilibrio cuerpo-mente entre la vertiginosa velocidad y los innumerables cambios que nos rodean. Su efectividad ha sido científicamente demostrada en los últimos años, y de forma exponencial, se está introduciendo por todo el mundo, sobre todo en Norteamérica y Europa, tanto en ámbito profesional y empresarial como personal.

La urgencia de practicar estas técnicas anti-estrés crea una demanda en el mercado de servicios que a día de hoy, se encuentra en vertiginoso aumento. La inminente necesidad de introducir las técnicas de meditación Mindfulness e Inteligencia Emocional en ámbitos como la escuela, la empresa, el gimnasio, la clínica, la residencia, el centro de wellness, etc... requiere de instructores cualificados que lo hagan posible.



## Objetivos

En este curso profesional de Instructor de Mindfulness, aprenderás técnicas de Atención Plena avanzadas que te permitirán:

- \* Utilizar la meditación en tu vida como forma de mejorar tu salud y equilibrar todo tu cuerpo;
- \* Desarrollar y controlar tu memoria, atención y creatividad;
- \* Reducir tus niveles de estrés y ansiedad;
- \* Crecimiento personal y mayor conexión y autococonocimiento personal.

A nivel profesional aprenderás:

- \* Una profesión con fuerte demanda entre particulares y empresas;
- \* Cómo desarrollarte profesionalmente para tener éxito;
- \* Un amplio conocimiento para ofrecer a cada perfil de persona un tipo de meditación ajustada a su necesidad.

## ¿A quién va dirigido?

Este curso está dirigido a personas de cualquier nivel de meditación y conocimientos previos:

- \* Personas que deseen dedicarse profesionalmente a guiar meditaciones y relajaciones;
- \* Personal de recursos humanos de empresas que deseen formarse en técnicas de relajación y anti-estrés;
- \* Personas que deseen hacer de la Atención Plena un estilo de vida y camino de crecimiento personal;
- \* Maestros y educadores, psicólogos, personal sanitario... y profesionales de las terapias alternativas y complementarias.

## Diploma

Al final del curso se extenderá un diploma acreditativo del curso avalado por la **ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE MEDITACIÓN Y MINDFULNESS (AEMM)**. Las clases son presenciales y de asistencia obligatoria. Para obtener el diploma deberás asistir al menos al 85% de la formación

## Los Temas a Tratar son:

Las principales técnicas que se desarrollarán y practicarán a lo largo del curso son:

- Técnica de Alineamiento;
- Técnicas de Relajación progresiva y Nidra Yoga;
- Técnicas de Visualización Creativa;
- Técnicas de Mindfulness;
- Técnicas de Respiraciones y pranayamas;
- Técnicas de Auto-observación, Presencia y Karma Yoga;
- Técnicas de Comunicación Efectiva;
- Técnica de Meditación Supramental Raja Yoga;

Además estudiaremos temas teóricos complementarios tales como:

- Centros energéticos y cuerpos sutiles;
- El cerebro emocional;
- Los 4 pilares de la Inteligencia Emocional;
- Las prácticas diarias de Mindfulness;
- Los 8 pasos de la Meditación;
- Metodología de instrucción de sesiones de relajación y mindfulness...

