

Estructura

El curso tiene una duración de **4 meses estructurados en 9 clases quincenales**. Las clases tendrán lugar 2 viernes al mes, sesiones de 3h, lo que forma un total de 27h de las cuales el 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 meditativa. Profundizaremos en los obstáculos para la práctica/enseñanza. Contará con 8h lectivas el 40% de las cuales serán prácticas.

Las clases se estructuran combinando teoría y práctica. Los alumnos llevarán un trabajo personal para practicar en casa semanalmente. Para abrir la sesión empezaremos con un Alineamiento y una breve Meditación Grupal. 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.

Duración

9 Seminarios, 27h

Inicio 22/03/19 y fin el 12/07/19

Retiro fin de semana 19-20 y 21 julio, 8h lectivas

TOTAL HORAS PRESENCIALES: **35h en 4 meses**

Horario y Lugar

De 18:30 a 21:30h.

2 Viernes al mes. Clases de 3h

CENTRO NUMAD YOGA, CASTELLÓN

Aportación – CONSULTAR DESCUENTOS-

Matrícula: 120 € Reserva de plaza y material didáctico

Si reservas antes del 22/03/19: 60 €

Mensualidad: 60 € (en marzo 30 €)

Pago único: 250 €

Retiro fin de semana a parte

Material didáctico

Como texto de apoyo al curso se cuenta con el Manual sobre Técnicas Avanzadas de Meditación. El manual dispone de AUDIO-CD con meditaciones guiadas. El material irá facilitándose por bloques temáticos.

Seguimiento y apoyo

Los alumnos tendrán un acompañamiento semanal entre un seminario y el siguiente, a través de estas acciones:

- Una clase virtual
- Un vídeo con práctica
- Hoja de trabajo para tu práctica personal
- Grupo de whatsapp para consultas y compartir experiencia



Diploma 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.



Información y Reservas

IMPRESINDIBLE RESERVA. AFORO LIMITADO
NUMAD YOGA

c/ Benárabe 7 entresuelo CASTELLÓN

Tel/Whatsapp: 686 98 73 70 / 647 444 931

info@institutomithila.com

www.institutomithila.com

Técnicas avanzadas de Meditación

CURSO PROFESIONAL
TALLER INFORMATIVO
VIERNES 15 DE MARZO A 19h
EN NUMAD YOGA



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

Organiza:



NUMAD
yoga punto

Curso profesional

Este curso está diseñado de forma específica para conocer en profundidad **Técnicas Avanzadas de Meditación** adaptadas a la cultura occidental y al estilo de vida contemporáneo pero 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 4 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.

La **meditación** junto con otras técnicas de relajación y de mindfulness, 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. Los efectos de la meditación han sido científicamente demostrados en los últimos años, y su práctica se está introduciendo por todo el mundo, sobre todo en Norte América y Europa, tanto en ámbito empresarial como personal.

Al adentrarnos en la ciencia de la meditación, que es realmente nuestro mundo interior, nos damos la posibilidad de conocernos cada vez más a nosotros mismos. El encuentro con quienes realmente somos, la aceptación de nuestras luces y sombras y nuestra propia comunicación interna, nos ayuda a ver cada vez con más claridad. Con el cambio de perspectiva que se produce, nuestras relaciones mejoran, nuestras emociones y nuestra mente se aquietan y el mundo físico y material se nos hace más amigable.



Objetivos

En este curso profesional aprenderás técnicas meditativas 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 autoconocimiento personal.

A nivel profesional aprenderás:

- * Las bases para ejercitar una profesión con fuerte demanda entre particulares y empresas;
- * A desarrollarte en cualquier profesión con excelencia usando las técnicas meditativas;
- * 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 hacer de la meditación un estilo de vida y camino de crecimiento personal;
- * Personas que deseen dedicarse profesionalmente a guiar meditaciones y relajaciones;
- * Personal de recursos humanos de empresas que deseen formarse en técnicas de relajación y antiestrés;
- * Maestros y educadores, psicólogos, personal sanitario... y profesionales de las terapias alternativas y complementarias.
- * Instructores de Mindfulness e Inteligencia Emocional que quieran profundizar y ampliar conocimientos sobre la práctica meditativa

Diploma

Al final del curso se extenderá un diploma acreditativo 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 80% de la formación.

Los Temas a Tratar son:

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

1. INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN
Anatomía Sutil y Técnica del Alineamiento
2. DIFERENTES LÍNEAS MEDITATIVAS
Tradiciones orientales devocionales
Tradiciones orientales cognitivas
3. CENTROS ENERGÉTICOS Y MEDITACIÓN
Chakras, Kundalini y Antakarana
4. RECOMENDACIONES PARA LA MEDITACIÓN
Modalidades del Yo. Técnica de Auto-Observación
Estados de Conciencia Duales y No Duales
5. PASOS 1, 2 Y 3 ASHTANGA: YAMA-NIYAMA Y ASANA
Entrenamiento Raja Yoga. Técnica del Karma Yoga
6. PASO 4 ASHTANGA: PRANAYAMA
Técnica de Respiraciones y Pranayamas;
7. PASOS 5 Y 6 ASHTANGA: PRATYAHARA, DHARANA
Técnica de Concentración exterior
Técnica de Concentración interior Dual y No-Dual
8. PASOS 7 Y 8 ASHTANGA: DYANA Y SAMADHI
Meditación y Samadhi. La realidad No Dual
9. DISEÑO DE SESIÓN DE MEDITACIÓN
Estructura de la sesión y meditaciones guiadas

