

Estructura

El curso tiene una duración de **un mes estructurado en 8 sesiones** de 4h, lo que forma un total de 32h de las cuales el 40% de las cuales serán prácticas. La formación se complementa con un **Retiro en agosto** en el que realizaremos un entrenamiento en hábitos y actitud adecuada para la práctica meditativa en ambiente natural. Profundizaremos en los obstáculos para la práctica/enseñanza. Contará con 8h lectivas el 40% de las cuales serán prácticas.

Las clases se articulan 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 Meditación Grupal. Se explicará a continuación el tema principal de la clase y se pondrán en común las dificultades y problemas del trabajo personal.

Duración

4 Sesiones mes de Julio: 16h
Días: 1, 8, 15 y 22

Retiro agosto (opcional): del 22 al 25, 8h
Total horas lectivas: 24h

Horario y Lugar

De 17:30h a 21:30h

CENTRO YOGA AUROBINDO
c/ Padre Rico 8 pta 1 VALENCIA
- Metro Ángel Guimerá -

Aportación

Matrícula 50 € Reserva de plaza y material didáctico
Si reservas en Junio: 30 €
Si vienes con un amigo os descontamos 30 € de la matrícula a cada uno

Aportación curso: 165 €
Aportación retiro: 185 €

Material didáctico

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

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

Seguimiento y apoyo

Los alumnos dispondrán de un acompañamiento a través de:

- Vídeos con prácticas;
- 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

Instructor 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

Tel/Whatsapp: +34 647 444 931

Mail: info@institutomithila.com

Web: www.institutomithila.com

Face: www.facebook.com/institutomithila

La Práctica del Mindfulness

CURSO INTENSIVO JULIO '19

TALLER INFORMATIVO

SÁBADO 22 de JUNIO a 19:30h
EN CENTRO AUROBINDO VALENCIA
ENTRADA LIBRE

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 en profundidad **Técnicas de Mindfulness** adaptadas a la cultura occidental y al estilo de vida contemporáneo 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 intensivo, 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 orientación a la hora de guiar y acompañar a otros.

Mindfulness o Atención Plena significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación.

La Atención Plena nos ayuda a recuperar nuestro equilibrio interno, atendiendo de forma integral a los aspectos de la persona; cuerpo, mente y espíritu. Practicando la atención plena desarrollamos una mayor capacidad de discernimiento y de compasión. La práctica de esta atención abre la puerta hacia nuevas posibilidades, nos trae al aquí y al ahora, nos invita a vivir una vida de manera plena y en el presente.



Objetivos

En este curso profesional en técnicas de Mindfulness, aprenderás técnicas 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:

- * 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 antiestrés;
- * Personas que deseen hacer de la meditación 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:

- Distinguir entre actuar mecánicamente o conscientemente;
- Atención Plena al paisaje sonoro;
- Mindfulness a la respiración;
- Escaneo Corporal, Emocional y Mental;
- Anclaje al mundo sensorial, la respiración y el cuerpo
- Prácticas diarias de Mindfulness;

Además estudiaremos temas complementarios tales como:

- El piloto automático;
- Hábitos, capacidades y creencias que enriquecen nuestras vidas;
- Pensamiento positivo;
- Reducción del Estrés;

