

Estructura

El curso tiene una duración de **10 meses estructurados en 3 Módulos Formativos**. Las clases presenciales tendrán lugar 1 sábado al mes, sesiones de 4h, lo que forma un total de 36h de las cuales 60 % serán explicativas y el 40% prácticas. Entre cada seminario se impartirá una sesión de **Práctica** de 2h en sábados, que equivalen a 18h 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. Profundizaremos en los obstáculos para la práctica/enseñanza. Contará con 14h 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. Para abrir la sesión empezaremos con un Alineamiento y una breve Relajación. Se planteará 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, 36h .1 Sábado al mes. Clases de 4h
9 Prácticas, 18h. 1 Sábado al mes. Clases de 2h
Retiro Fin de semana 17,18 Y 19 Julio, 14h
TOTAL HORAS PRESENCIALES: **68h en 10 meses**

Horario y Lugar

De 10 a 14h . Inicio en Noviembre 2019
ESCUELA DEL SOL, Sala 1
Avda de Valencia, 1 DENIA

Aportación - CONSULTAR OFERTAS -

Matrícula 150 € Reserva plaza y material didáctico
Si reservas antes del 15/11/19: 60 €
Pago por Módulos: 300 €/módul
MÓDULO 1: de Noviembre a Febrero
MÓDULO 2: de Marzo a Junio
MÓDULO 3: Julio (último seminario y Retiro)
Pago único: 825 € (ahorro 75€)

Material didáctico

Como texto de apoyo al curso se cuenta con el libro **Manual de Técnicas de Mindfulness e Inteligencia Emocional**. El manual dispone de Audios con meditaciones guiadas. El material irá facilitándose por bloques temáticos. Después de cada seminario recibirás el audio de la sesión impartida para escuchar y practicar.

Seguimiento y apoyo

Los alumnos dispondrán de un acompañamiento semanal entre seminarios a través de distintas acciones:

- Una clase virtual;
- Una clase práctica presencial;
- Un vídeo con práctica propuesta por el Instructor;
- Hoja de trabajo personal;
- Grupo de whatsapp para dudas y compartir experiencias.



Curso acreditado por la AEMM
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

Impartido por
Francisco Redondo, Mithila
Director del INSTITUTO MITHILA

Profesor de Meditación, Raja-Yoga, y Metafísica. Presidente de la Asociación Española de Meditación y Mindfulness. Facilitador de talleres de Mindfulness y Crecimiento Personal. Patrocinador en Valencia de las Meditaciones Grupales de Servicio.



Clases prácticas dirigidas por **Naylin Núñez**
Directora Yogaesmas y la Escuela del Sol

Profesora de Yoga, Meditación, Mindfulness e Inteligencia Emocional.

Información y Reservas

ESCUELA DEL SOL

Avda de Valencia, 1 DENIA

Tel/Whatsapp: +34 635 99 36 58

hola@escueladelsol.es | www.escueladelsol.es

Técnicas de Mindfulness e Inteligencia Emocional

CURSO HOLÍSTICO

Edición Octubre 2019

PRESENTACIÓN 9/11/19 a 18:30h
en ESCUELA DEL SOL, DENIA

INSTITUTO MITHILA
ESPACIO DE CRECIMIENTO INTEGRAL



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

Organiza:

ESCUELA DEL SOL
Centro de Desarrollo Humano



Curso profesional

Este curso está diseñado especialmente para formarte en **Técnicas de Mindfulness e Inteligencia Emocional** de una forma sencilla y actualizada a las exigencias de nuestros tiempos, pero que al mismo tiempo conserve la esencia original de las enseñanzas transmitidas a lo largo de la historia por los Grandes Maestros de Meditación.

Con este completo curso de 10 meses de duración, no sólo descubrirás diversas técnicas para enfocar la atención, 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. **Los beneficios del mindfulness han sido científicamente demostrados** en los últimos años, y su práctica se está introduciendo en todo el mundo, sobre todo en Norte América y Europa, tanto en ámbito educativo como empresarial y personal.



La urgencia de practicar estas técnicas anti-estrés crea una demanda en el mercado de servicios que a día de hoy, aumentan cada año exponencialmente. 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 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 autoconocimiento personal.

A nivel profesional aprenderás:

- * Diseñar y adaptar sesiones de mindfulness;
- * Mejorar la empatía, la comunicación y el trabajo en equipo
- * Una técnica de meditación con gran aplicación entre particulares y empresas;

¿A quién va dirigido?

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

- * Personas que deseen hacer de la Atención Plena un estilo de vida y camino de crecimiento personal;
- * Personal de recursos humanos de empresas que deseen formarse en técnicas de relajación y anti-estrés;
- * Maestros y educadores, psicólogos, personal sanitario... y profesionales de las terapias alternativas y complementarias.
- * Padres y madres que quieran acompañar conscientemente el desarrollo mental y emocional de sus hijos.

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:

- 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 y Presencia;
- Técnicas de Comunicación Efectiva;

Además estudiaremos temas complementarios tales como:

- Centros energéticos;
- El cerebro emocional;
- Los 4 pilares de la Inteligencia Emocional;
- Las prácticas diarias de Mindfulness;
- Diseño de sesiones de relajación y mindfulness...

