

Estructura

El curso se estructura en un **módulo formativo de 4 meses seguido de un Retiro de fin de semana**. Las clases tendrán lugar dos sábados al mes, sesiones de 4h, lo que forma un total de 40h horas de las cuales 60 % serán explicativas y el 40% prácticas. La modalidad de asistencia es presencial u ONLINE.

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.

Duración

De Noviembre a Febrero.

8 sesiones de 4 horas, 32h en total

RETIRO FIN DE SEMANA opcional, recomendado 13, 14 y 15 de marzo, 8h en total

Total horas 36+14= **40 horas**

Horario y Lugar

2 Sábados al mes de 10h a 14h

Inicio **NOVIEMBRE '19**

CENTRO RINCÓN DEL TÍBET, VALENCIA

Aportación - CONSULTAR DESCUENTOS -

Matrícula: 150 € Reserva de plaza y material didáctico

Si reservas antes del 31/10/19: 50 €

Mensualidad: 60 €

Pago único: 200 € (ahorro 40 €)

Retiro: 145 € -Incluye pensión completa y taller -

Matrícula ONLINE: 100 €

Si reservas antes del 31/10/19: 30 €

Mensualidad ONLINE: 35 €

Pago único ONLINE: 120 € (ahorro 20 €)

Material didáctico

Como texto de apoyo al curso se cuenta con el libro "Manual en Técnicas de Meditación, Mindfulness e Inteligencia Emocional". El manual se complementa con **AUDIOS** de con meditaciones guiadas. El material irá facilitándose por bloques temáticos.

Seguimiento y apoyo

Tras cada sesión se enviará el audio de la clase para facilitar la comprensión y aplicación de las prácticas.

Al finalizar el curso está previsto un retiro en el cual se tendrá la posibilidad de ejercitar y consolidar todas las prácticas aprendidas durante el curso.



Curso 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. Coach en Psicología Transpersonal. Patrocinador en Valencia de las Meditaciones Grupales de Servicio.



Información y Contacto

NECESARIA RESERVA POR AFORO LIMITADO

RINCÓN DEL TÍBET: c/ Cienfuegos, 5 VALENCIA

Tel/Whatsapp: **660 09 69 36 / 647 444 931**

Mail: **info@institutomithila.com**

Web: **www.institutomithila.com**

Técnicas de Relajación, Mindfulness, e Inteligencia Emocional

CURSO HOLÍSTICO

Edición 2019/20

**CLASE GRATUITA DE
MINDFULNESS**

SÁBADO 9 de NOVIEMBRE a 10h
EN RINCÓN DEL TÍBET, VALENCIA
c/ Cienfuegos, 5



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

INSTITUTO MITHILA
ESPACIO DE CRECIMIENTO INTEGRAL



Curso holístico

Este curso está diseñado específicamente para formarte en **Técnicas de Mindfulness, Relajación e Inteligencia Emocional** de forma actualizada y adaptada a nuestros tiempos, y 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 5 meses de duración, no sólo descubrirás diversas técnicas y enfoques para la meditación mindfulness 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 que te oriente 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 prácticas más efectivas para encontrar un sano equilibrio cuerpo-mente entre los innumerables cambios que nos rodean. **Los beneficios del mindfulness han sido científicamente demostrados** en los últimos años, y se está introduciendo cada vez más tanto en ámbito personal, como educativo y empresarial.



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 de Técnicas de Mindfulness e Inteligencia Emocional, 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 acreditado 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 la Respiración;
- Técnica del Body Scan;
- Técnica de Alineamiento;
- Técnicas de Relajación progresiva y Nidra Yoga;
- Técnicas de Visualización Creativa;
- Técnicas de Auto-observación y Presencia;
- Técnicas de Comunicación Consciente;

Además estudiaremos temas complementarios tales como:

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

