

Formación de Instructor de meditación y Mindfulness

Málaga 2019-2020



INSPIRARE

Vivir con inspiración

Acreditada por



Universidad Europea
Miguel de Cervantes





“ La meditación es una actitud de autoconocimiento, cultivo del potencial y la respuesta que durante miles de años, millones de personas han elegido ante las preguntas que, de una forma u otra, marcan el camino vital de todo ser humano: *Quién soy y Cómo vivir.*”

Arantxa Martínez Lázaro



Un perfil con alta demanda

Cada vez son más las personas e instituciones que buscan profesionales de la meditación para que les acompañen en un camino personal de bienestar y crecimiento profundo o para integrar en sus acciones de empresa, modelos educativos o abordajes sociosanitarios.

Ante esta demanda, durante los últimos cinco años, la búsqueda de profesionales del ámbito de la meditación y el Mindfulness titulados y con formación especializada ha incrementado notablemente.

La formación de calidad es imprescindible para la capacitación y el ejercicio profesional como instructor de meditación. Después de una década formando profesionales y de la exitosa primera edición, *Inspirare abre en Málaga la 2ª Promoción de Instructores de meditación y Mindfulness*, acreditada por la Universidad Europea Miguel de Cervantes (UEMC).



Dirigido a:



- Profesionales de ámbitos sociales y/o humanistas que desean incorporar y enriquecer su profesión con la meditación y el Mindfulness.
- Profesionales de cualquier ámbito que desean reciclarse o capacitarse en otra área.
- Cualquier persona interesada en capacitarse en la instrucción de meditación y Mindfulness como camino de crecimiento personal y/o profesional.



METODOLOGÍA

La formación combina los contenidos teóricos con la formación práctica, dando un carácter igual de importante a ambos en la adquisición de recursos para la competencia profesional.

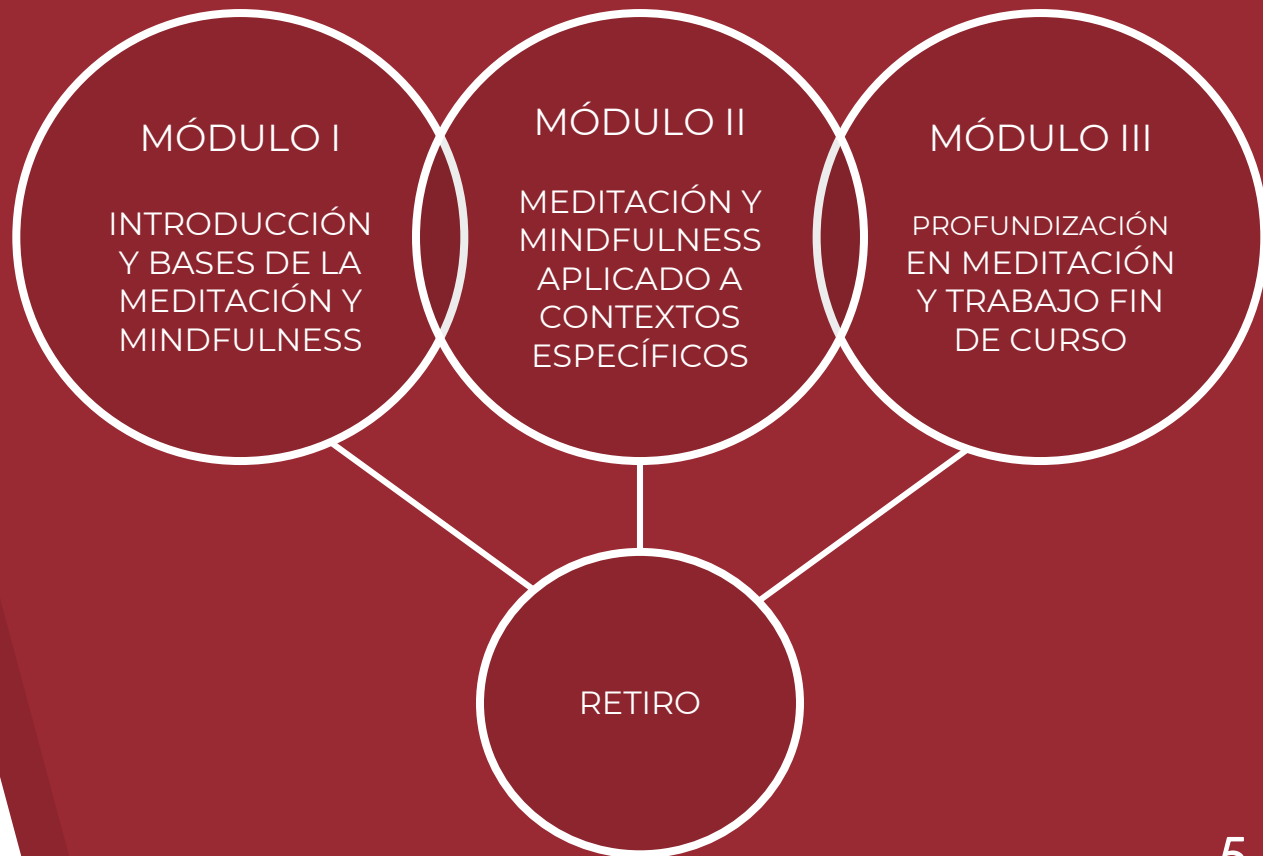
Así como no es suficiente con ser meditador para poder hacer una instrucción en la meditación rigurosa, eficaz y fiable, tampoco basta con tener mucho conocimiento teórico sin una buena y abundante base de práctica.



1.

PROGRAMA

La formación está compuesta por tres módulos con sus correspondientes materias (y un retiro opcional).



ITINERARIO
FORMATIVO



MÓDULO I: INTRODUCCIÓN Y BASES DE LA MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

1. Introducción a los fundamentos históricos y filosóficos de la meditación y Mindfulness.

I. Tras las huellas de la meditación: oriente y occidente.

II. Origen y evolución histórica de Mindfulness.

III. Pilares filosóficos de la meditación.

IV. La postura.

V. La respiración.

VI. La actitud.

2. Práctica y entrenamiento en meditación y Mindfulness I.

I. Qué es Mindfulness.

II. Pilares y actitudes.

III. Los 4 fundamentos de atención.
Satipatthana Sutra y Anapanasati Sutra.

IV. Programa de 8 semanas de entrenamiento Mindfulness.



3. Bases de neurobiología y neurociencia. / Meditación en movimiento.

I. Mente y cerebro.

II. Neurociencia contemplativa.

III. Tabla estándar de ejercicios Chi Kung.

IV. Protocolo de ejercicios preparatorios para la meditación. Automasaje.

V. Meditación activa.

VI. Técnicas de relajación

5. Práctica y entrenamiento en meditación y Mindfulness II: didáctica profesional.

4. Fundamentos y ascesis de la sabiduría y la compasión.

I. La sabiduría.

II. Compasión y autocompasión.

III. Ética y responsabilidad social.

IV. Concentración: calma mental.

V. Foco abierto: ecuanimidad, visión clara.

VI. Meditaciones analíticas: compasión,
autocompasión, amor-amabilidad.

6. Evaluación.

MÓDULO II: MEDITACIÓN Y MINDFULNESS APLICADO A CONTEXTOS ESPECÍFICOS



1. Teoría y práctica de intervenciones basadas en **meditación y Mindfulness en empresas**: competencias para implementar programas en empresas e instituciones dirigidos a líderes y staff ejecutivo y al resto de equipos. *Wellness laboral* como habilidad integral en las empresas.
2. Teoría y práctica de intervenciones basadas en **meditación y Mindfulness en el ámbito educativo**: competencias para implementar programas en instituciones educativas dirigidos a profesorado y alumnos. Valor añadido a la programación curricular y al bienestar de todos los agentes implicados.
3. Teoría y práctica de intervenciones basadas en **meditación y Mindfulness en el ámbito terapéutico y social**: competencias para implementar programas en pacientes y en grupos terapéuticos con un enfoque de desarrollo personal, y en colectivos sociales (adicción, cárceles, colectivos en riesgo de exclusión...).
4. Teoría y práctica de intervenciones basadas en meditación y **Mindfulness en el ámbito sanitario**: competencias para implementar programas en el entorno sanitario (seguros médicos, hospitales, centros de salud...) dirigidos a personal sanitario, y a pacientes y familiares.
5. Evaluación.



MÓDULO III: PROFUNDIZACIÓN EN MEDITACIÓN Y TRABAJO FIN DE CURSO

1. Profundización en meditación.

I. Zen.

II. Vipassana.

III. La meditación en Occidente.

2. T.F.C. (Trabajo Fin de Curso):

a. Diseño y justificación de programas: general y aplicado.

b. Trabajo de investigación sobre un tema estudiado en el curso.



RETIRO DE MINDFULNESS Y MEDITACIÓN

La formación en *Instructor de meditación* y *Mindfulness* se puede complementar con la realización de un retiro de 3 días de Mindfulness y meditación.

Opcional.

Información específica del retiro

Precio: 200€. (incluye alojamiento en pensión completa). Reserva de 100€ (que se descontarán del total del precio).

- Formas de pago: Pago único.
- Fecha: Agosto 2020 (días por concretar).

[Nota: el precio del retiro NO está incluido en el importe total del curso. El retiro se abona aparte.]



2.

MODALIDAD

Esta formación se imparte
en modalidad:

Semipresencial



SEMIPRESENCIAL

Se combinan la formación presencial y la formación online.

- La parte correspondiente a la **formación presencial** se articula en **10 encuentros de fin de semana en la sede de *Inspirare* en Málaga** y se puede complementar con un retiro de Mindfulness y meditación (opcional).

De forma optativa, los alumnos de la formación pueden también asistir a una clase de meditación semanal de las que se imparten en el centro (sin coste) para mantener al día su práctica y ampliar *in situ* el aprendizaje de la didáctica de la instrucción.

- La parte correspondiente a la **formación online** será cursada en el **aula virtual de *Inspirare*** junto con la comunidad de estudio y el seguimiento de los alumnos por parte de los profesores y de la directora de la formación.



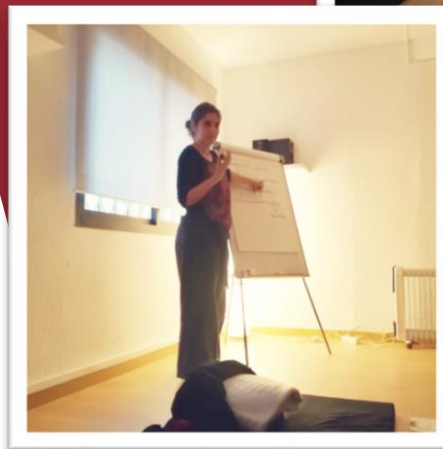
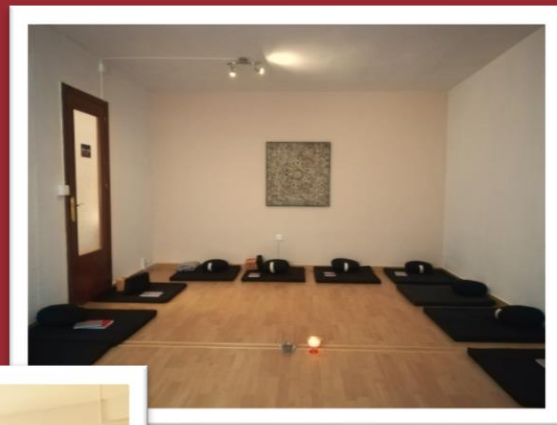
La **formación presencial** se realiza en la sede de *Inspirare* en Málaga capital.

Aunque también se abordan temas teóricos, imprescindibles para enmarcar el trabajo, el carácter de estos encuentros es práctico y su objetivo es la adquisición de la praxis de los contenidos del programa.

En el centro disponemos de todo el material necesario: zafus, zafutones, mantas, sillas... Si algún alumno prefiere traer su cojín o algún otro material de su uso frecuente, puede hacerlo.

Sábado y domingo de 10:00 a 20:00.

Horas de formación presencial: 200



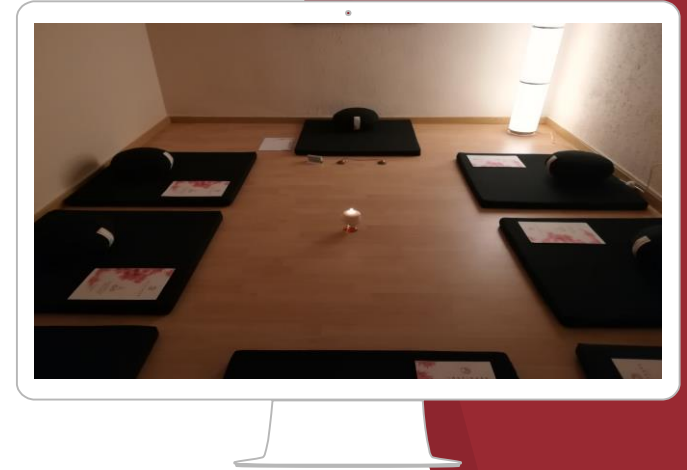


En la **modalidad semipresencial**, completamos la formación y el estudio entre seminarios con los recursos formativos, de apoyo y de consulta que facilita el campus virtual.

El estudiante cuenta en el aula virtual con:

- Manual teórico y material complementario descargable.
- Vídeos con explicaciones y audios con prácticas.
- Plan de prácticas para casa.
- Foro y mailbox propio para la comunicación con los profesores.
- Espacio común para compartir dudas y experiencias con los demás compañeros.
- Recursos de evaluación parcial y para el trabajo final.

Horas de formación online: 120





3.

OBJETIVOS

Tras finalizar el curso, los participantes habrán **adquirido la competencia necesaria para impartir de manera profesional programas de meditación y Mindfulness.** La adquisición de esta competencia profesional se integra principalmente a través de la consecución de los siguientes objetivos:



OBJETIVOS

Adquirir un conocimiento profundo y riguroso de la historia, la filosofía y la teoría de la meditación y el Mindfulness.

Profundizar en la propia práctica meditativa, imprescindible, como aval de una capacidad profesional excelente y como propio camino de vida consciente y lúcida.

Conocer la estructura psicofísica del ser humano implicada en la práctica de la meditación y saber aprovecharla para incrementar los niveles de salud, bienestar y autoconocimiento.

Dominar de forma teórica y práctica los conceptos, recursos y herramientas utilizados en la meditación y el Mindfulness.

Saber implementar y adecuar programas estándar para todo tipo de destinatarios, así como diseñar clases, jornadas, retiros y talleres generales o monográficos.

Obtener la capacidad para crear y diseñar programas y modelos propios para ámbitos, sectores y destinatarios específicos.



INFORMACIÓN



Inicio: 1 de octubre 2019
Final: 31 de julio de 2020



Fechas de los seminarios
presenciales:



320 horas
Presencial: 200h
Online: 120h

- 5 y 6 de octubre de 2019
- 9 y 10 de noviembre de 2019
- 14 y 15 de diciembre de 2019
- 11 y 12 de enero de 2020
- 1 y 2 de febrero de 2020
- 7 y 8 de marzo de 2020
- 4 y 5 de abril de 2020
- 2 y 3 de mayo de 2020
- 6 y 7 de junio de 2020
- 4 y 5 de julio de 2020
- Agosto: retiro opcional de meditación de 3 días en Málaga (o cercanías).



E.C.T.S.: 13.0



1650€ + Matrícula de 150€

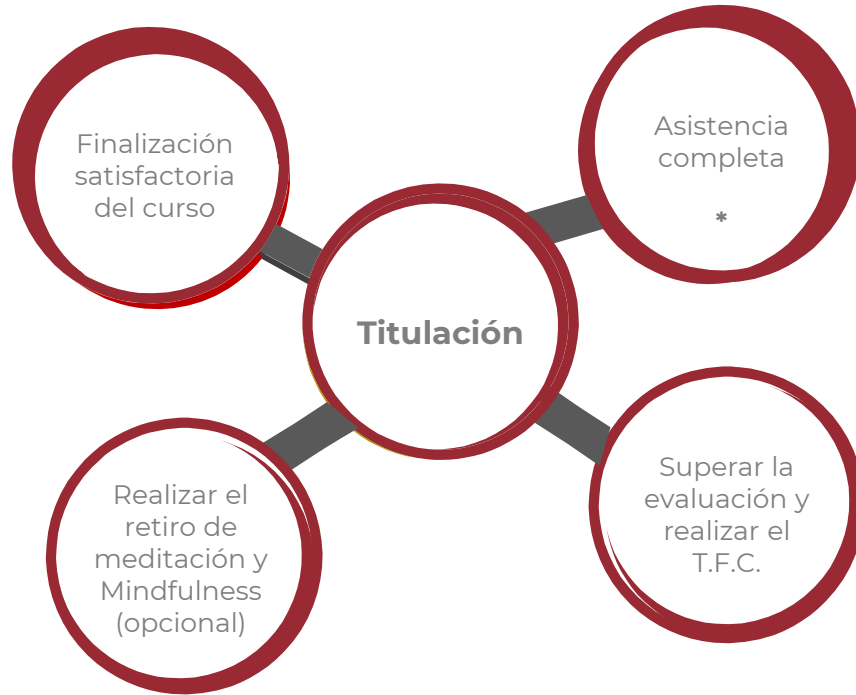
Formas de pago:

- Pago único (ahorro de la matrícula).
- Matrícula + 10 mensualidades de 165€.

+ tasas de expedición de título: 45€



REQUISITOS PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO



* se reserva la posibilidad de faltar, por motivo justificado, a un fin de semana de formación, que también será abonado.



TITULACIÓN

La titulación recibida es *Curso universitario de especialización en Instructor de meditación y Mindfulness* expedido por la Universidad Europea Miguel de Cervantes, acreditando **320 horas** de formación teórico-práctica y otorgando **13.0 E.C.T.S.**

Para recibir la titulación, las obligaciones por parte del estudiante comportan la finalización satisfactoria del curso, la completa asistencia al mismo y el pago completo de la formación y de las **tasas de expedición de título (45€)**.

Cada participante recibe también un diploma expedido por *Inspirare* como *Instructor de meditación y Mindfulness*.



MATERIAL

La formación incluye toda la documentación necesaria para su seguimiento: manual con la teoría, material complementario, carpeta de fichas con las prácticas, recursos en vídeo y audio.

El material está en formato digital y se descarga desde el aula virtual. Cada profesor podrá facilitar, además, material complementario impreso en los seminarios presenciales.

Se podrá sugerir la lectura de una serie de bibliografía de interés.



EQUIPO DOCENTE



Dirección de la formación: Arantxa Martínez

Docentes:



Arantxa Martínez. Formadora e instructora de meditación y consultora Mindfulness. Asesora filosófica y escritora. Directora de Inspirare.



Valeria Atlante. Psicóloga, psicoterapeuta e instructora de meditación. Máster en Bioenergética y en Terapia transpersonal. Cofundadora de Inspirare.



EQUIPO DOCENTE



Inmaculada Molina. Diplomada en educación. Maestra de educación primaria y educación especial, profesora de kundalini yoga e instructora de meditación.



Alicia Gutiérrez. Fisioterapeuta. Experto universitario en inducción miofascial. Experto en fisioterapia pediátrica y especialista en suelo pélvico. Monitora de meditación. Directora del centro de terapias Ibur.

Otros ponentes y profesores invitados expertos en la aplicación de la meditación y el Mindfulness en ámbitos de intervención social, sanitario e institucional.



¿QUIERES SER
INSTRUCTOR DE
MEDITACIÓN?

AHORA ES TU
MOMENTO.

MEDITA



CAPACÍTATE CON INSPIRARE



TRANSMITE

POLÍTICA DE CANCELACIÓN DE RESERVAS E INSCRIPCIONES:



Las personas inscritas podrán ejercer su derecho de cancelación de reserva en los siguientes términos:

- Antes de dos meses del comienzo de la formación: devolución completa de la reserva.
- Antes de un mes del comienzo de la formación: devolución 50% de la reserva.
- Antes de quince días del comienzo de la formación: no hay devolución de la reserva.

El pago por cuota mensual es una modalidad de financiación. El abandono injustificado del curso no exime del pago total del mismo.

DERECHO DE MODIFICACIÓN O CANCELACIÓN:

Inspirare se reserva el derecho de modificar el programa bajo objetivos de mejora de la formación, así como la modificación de fechas de los seminarios por motivo de fuerza mayor o circunstancias ajenas a *Inspirare*.

Asimismo, *Inspirare* se reserva el derecho a cancelar o posponer el inicio de la formación en caso de no alcanzar el número mínimo de estudiantes para la óptima realización del curso.

Confidencialidad. El contenido de este documento, así como el de toda la documentación anexa es confidencial, puede estar protegido por disposiciones legales y va dirigido únicamente al destinatario del mismo. En el supuesto de que usted no fuera el destinatario, le solicitamos que nos lo indique y no comunique su contenido a terceros, procediendo a su destrucción.



Si quieres inscribirte o necesitas más información,
ponte en contacto con nosotras.



www.inspirare.es



hola@inspirare.es




(00 34) 673.583.321 / (00 34) 673.583.713



C/Arenal, 9, 1º 6
29016 Málaga (España)





Estamos motivadas e inspiradas hacia la divulgación y la formación en valores de conciencia, atención, sabiduría y compasión del ser humano y en el impacto en el entorno natural y social que estos tienen.

La base de nuestro trabajo es nuestro propio compromiso y la confianza en la integración innovadora de las filosofías y ciencias orientales y occidentales.

INSPIRARE

Nos enfocamos en tu crecimiento personal y profesional.