

# Formación de Instructor de meditación y Mindfulness

Online 2018-2019



**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 tanto online como offline, y del éxito de las convocatorias presenciales, *Inspirare* abre la **1ª promoción online 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.

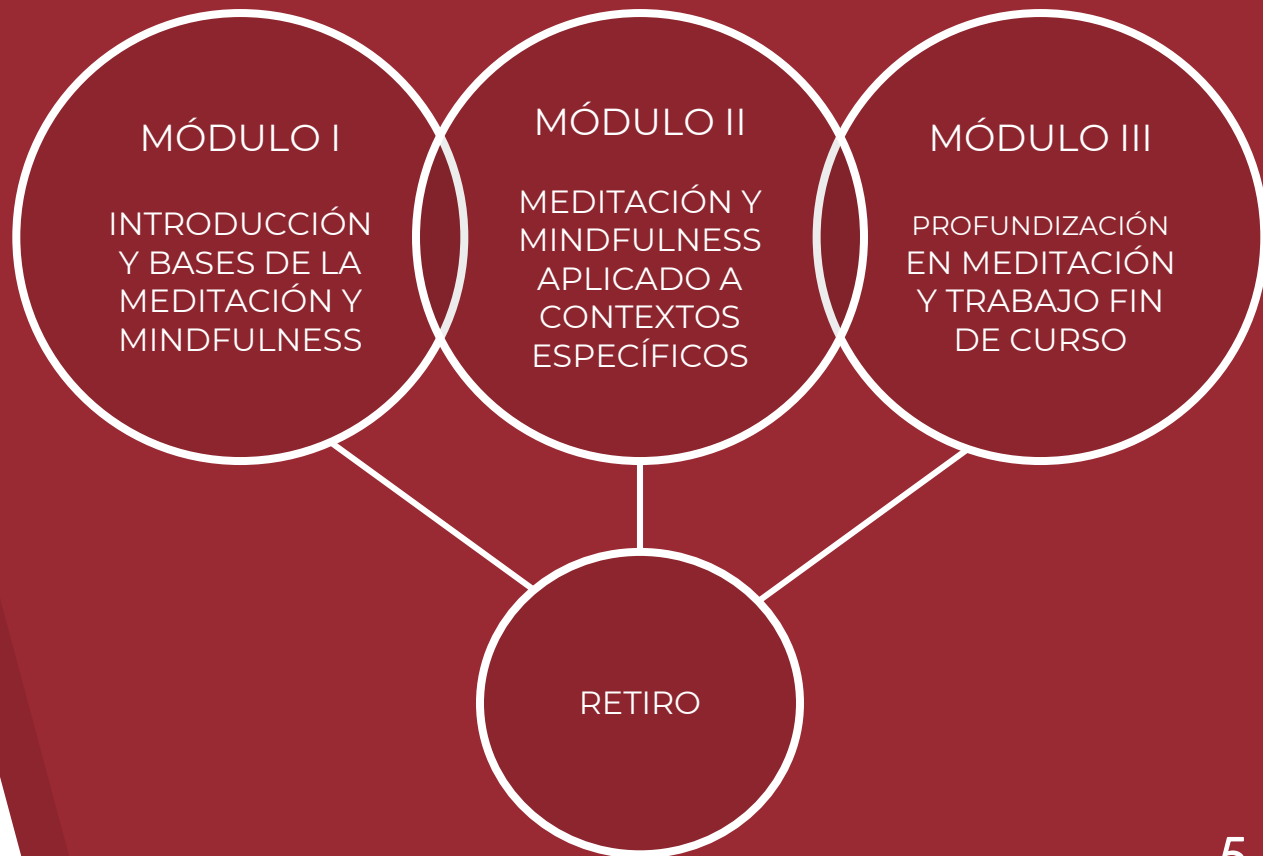
Así como no es suficiente con ser meditador para poder hacer una instrucción en la meditación rigurosa, eficaz y fiable, tampoco basta con tener mucho conocimiento teórico sin una buena y abundante base de práctica.



# 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 completar con la realización de un retiro de 3 días de Mindfulness y meditación en Málaga.

### 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: 2019-2020 (días y lugar por concretar).

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



# 2.

## MODALIDAD

Online



## ONLINE

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

Para la modalidad online es recomendable (aunque no obligatorio) la asistencia a un retiro de (mínimo) 3 días como parte de la formación.

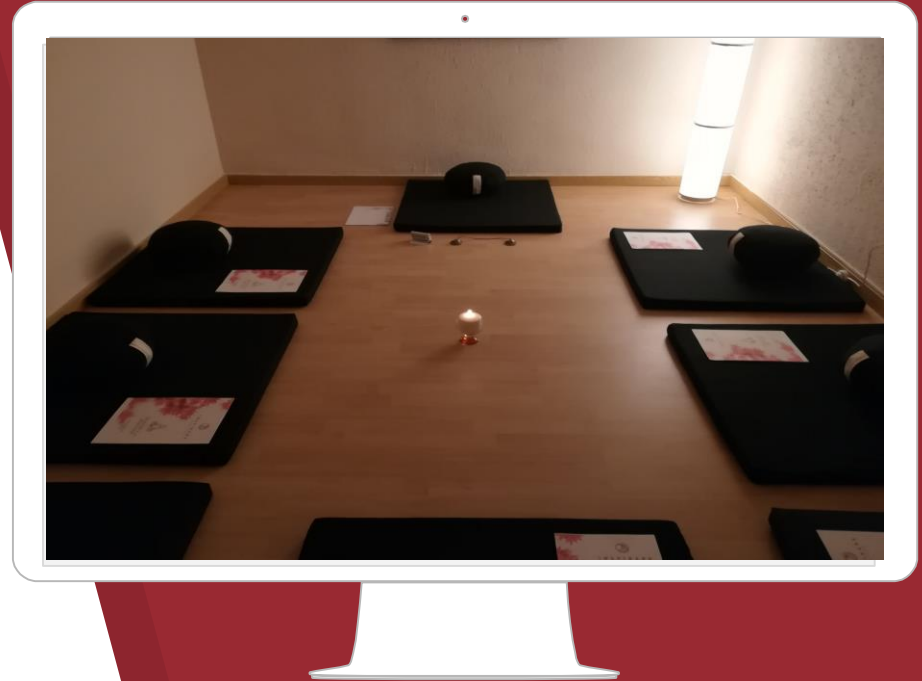
El estudiante tiene la posibilidad de realizar el retiro con *Inspirare* o en otra escuela o institución.



La formación online se realiza a través del aula virtual de *Inspirare*, a la que se accede desde la web con un usuario y una contraseña propios.

El estudiante en modalidad online cuenta en el aula virtual con:

- Todos los recursos y temario de la formación en formato descargable.
- Un viernes al mes en horario de tarde, 1 vídeoclase grupal en directo de 3 horas, que será grabada.
- Foro y mailbox con el grupo y los profesores encargados de cada materia para resolver dudas de la teoría o de la práctica.
- Recursos de evaluación parcial y para el trabajo final.





## INFORMACIÓN MODALIDAD ONLINE



Inicio: 16 de septiembre 2019  
Final: 14 de junio de 2020



Retiro: Opcional



250 horas

El estudiante puede optar por realizar el retiro con Inspirare o en otra escuela o institución.



E.C.T.S.: 10.0



1250€ + Matrícula de 125€

Formas de pago:

- Pago único (ahorro de la matrícula).
- Matrícula + 10 mensualidades de 125€.

+ tasas de expedición de título: 45€





## TITULACIÓN

La titulación recibida es *Curso universitario de especialización en Instructor de meditación y Mindfulness* expedido por la Universidad Europea Miguel de Cervantes, acreditando **250 horas** de formación y otorgando **10.0 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 cuenta con 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 material complementario.

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](http://www.inspirare.es)



[hola@inspirare.es](mailto:hola@inspirare.es)



(00 34) 673.583.321 / (00 34) 673.583.713



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



## **INSPIRARE**

Nos enfocamos en tu crecimiento personal y profesional.

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

Vivir con  
atención