



INSTRUCTORADO DE MEDITACIÓN

10 meses

teoría
y práctica

CERTIFICACIÓN
INTERNACIONAL





03

QUÉ INCLUYE ESTA FORMACIÓN

1 encuentro

mensual presencial u online en simultáneo teórico-práctico. Queda grabado si faltas (podés tener hasta 2 faltas justificadas)

1 meditación
semanal grabada

apoyo virtual
con clases grabadas de pranayamas, filosofía y cuerpo energético.

material
de lectura y apoyo complementario de la formación.

WhatsApp

Grupo de WA con la profesora y compañeros para consultas directas.



Programa del Instructorado de Meditación

● MÓDULO 1

- *Introducción y fundamentos de la Meditación.*
- *Neurociencias: efectos fisiológicos y bioquímicos de la Meditación. Efectos en las hormonas y los neurotransmisores.*
- *Filosofía: Maha Gunas y su componente mental.*
- *Pedagogía de la meditación.*

● MÓDULO 2

- *Neurociencias: lóbulo frontal, concentración y emociones saludables.*
- *Filosofía: Manas (mente). Estados de la mente.*
- *Limpieza y protección energética.*
- *Técnicas de meditación: meditación con visualización.*





● MÓDULO 3

- Neurociencias: el cerebro emocional o límbico para entender cómo procesamos las emociones. La meditación como regulador emocional.
- Filosofía: Ahamkara (ego), buddhi (intelecto) y chitta (conciencia).
- Técnicas de meditación: meditación de la vela.

● MÓDULO 4

- Neurociencias: Fisiología del Stress.
- Cuerpo energético: Koshas. Shariras. Nadis.
- Técnicas de meditación: meditación en movimiento.

● MÓDULO 5

- Cuerpo energético: chakras 1-2-3.
- Filosofía: budismo.
- Técnica de Meditación: zen. Vipasana

● MÓDULO 6

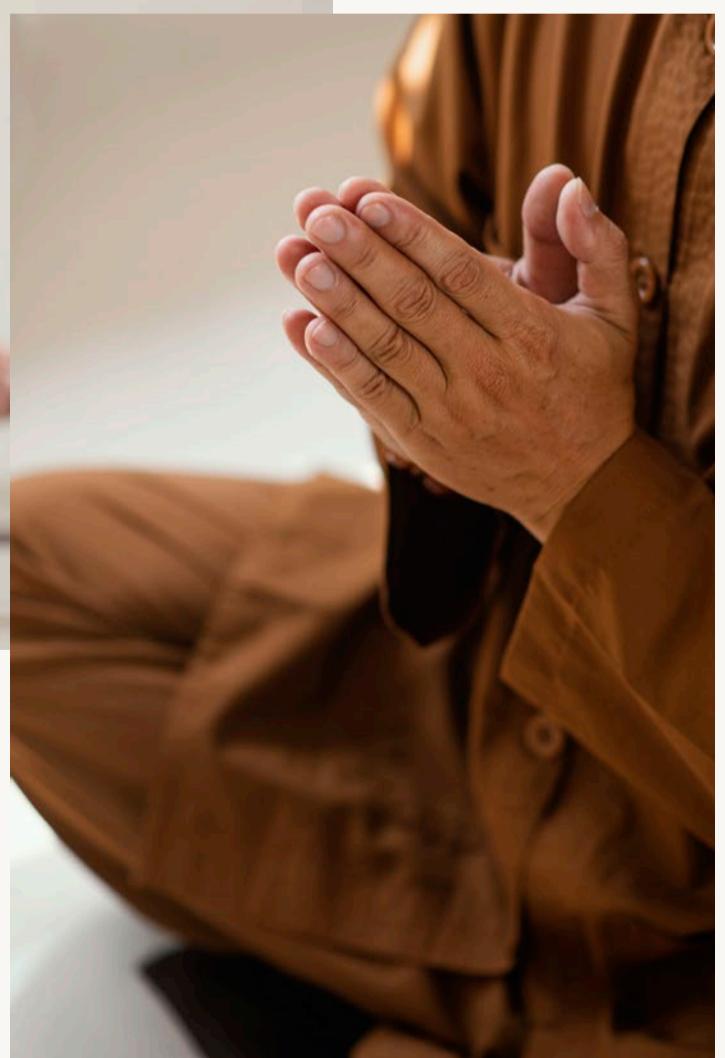
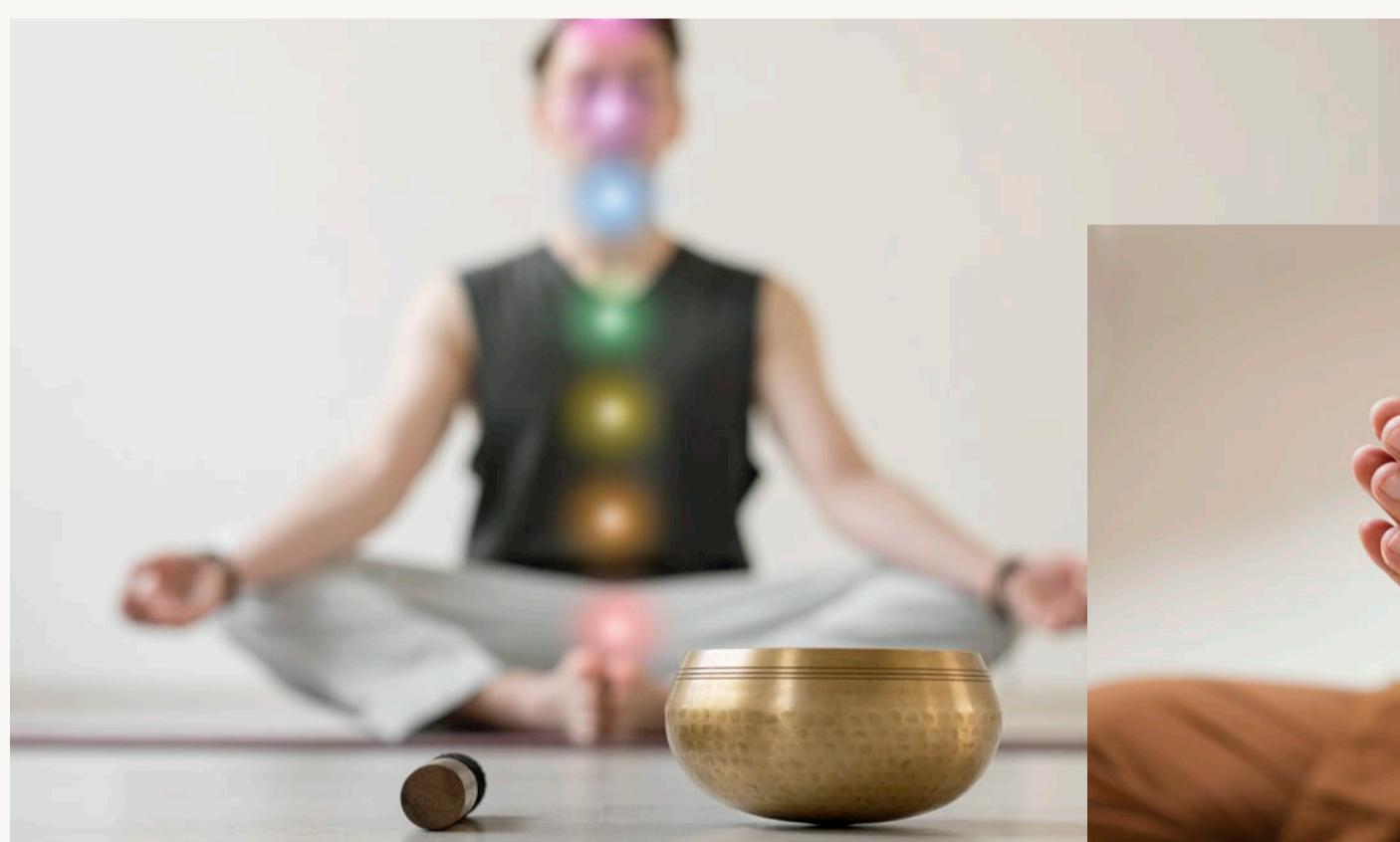
- Cuerpo energético: chakras 4 a 7.
- Filosofía: Mantras 1.
- Técnica de meditación: meditación de chakras (mantras y mudras).

● MÓDULO 7

- Cuerpo energético: Mudras.
- Cuerpo físico: relajación corporal.
- Técnica de meditación: Yoga Nidra.

● MÓDULO 8

- Cuerpo energético: Pranayamas.
- Filosofía: mantras 2.
- Técnica de meditación con mantras.
- Técnica de Japa.



● MÓDULO 9

- *Filosofía: Yogasutras de Patanjali 1 y 2.*
- *Técnica de meditación: meditación con respiración.*
- *Mindfulness.*

● MÓDULO 10

- *Filosofía: Vedanta y Upanishads.*
- *Bhagavad Guita.*
- *Otras técnicas de meditación: tratak, mandalas, sonora, Antar Mouna.*



centro.ananda.yoga