



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

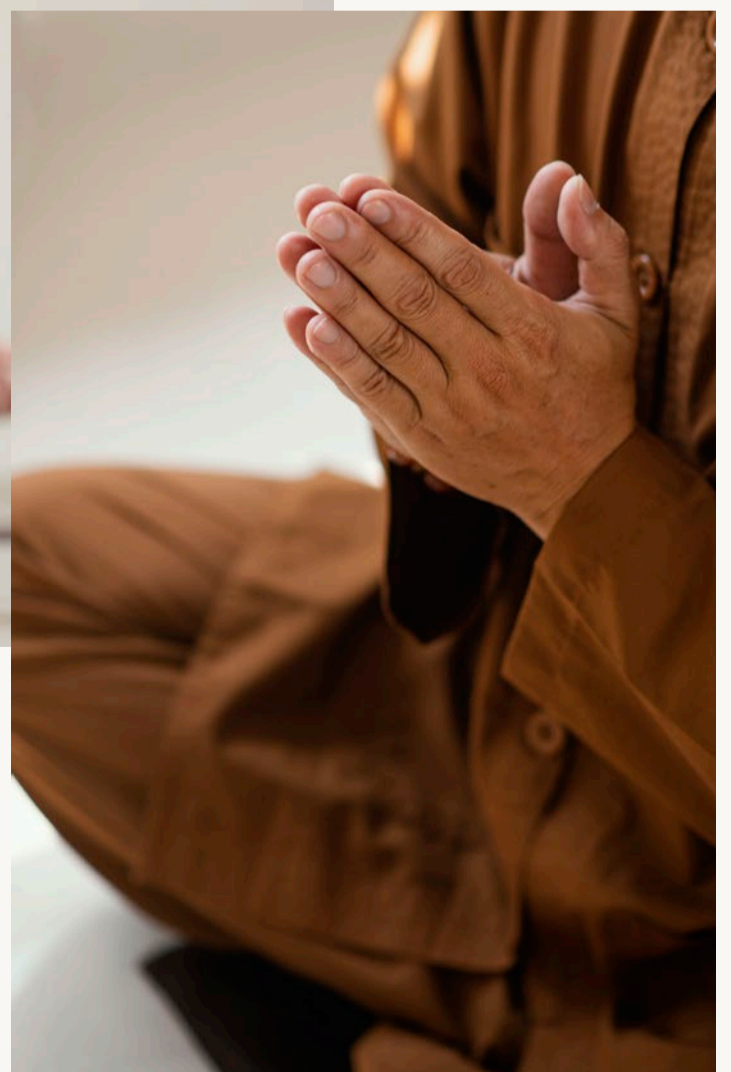
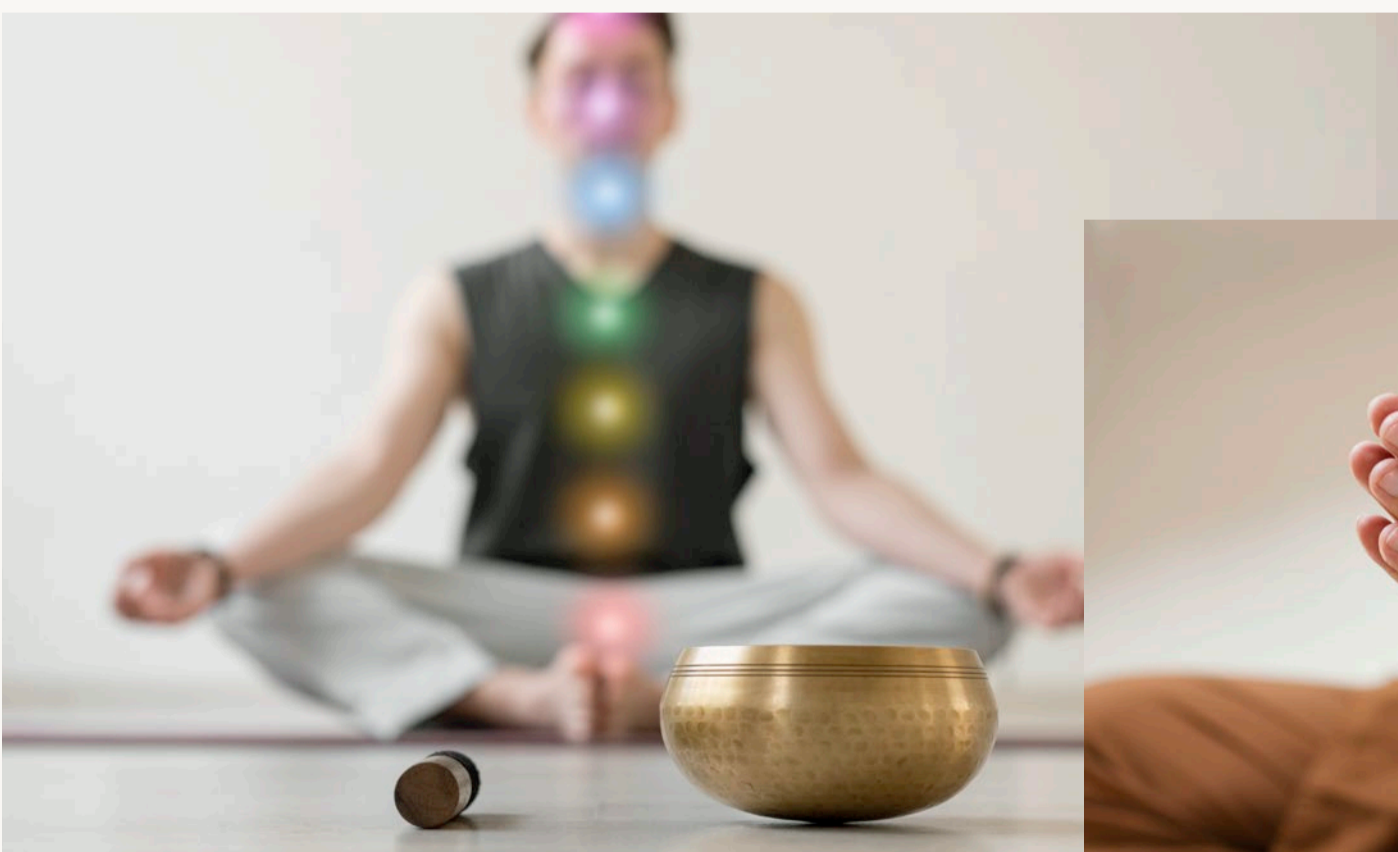
- *Cuerpo energético: chakras 4 a 7.*
- *Filosofía: Mantras 1.*
- *Técnica de meditación: meditación de chakras (mantras y mudras).*

● 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 Gita.*
- *Otras técnicas de meditación: tratak, mandalas, sonora, Antar Mouna.*

