

INSTRUCTOR DE MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

Si eres incapaz de encontrar la verdad justo donde estás, ¿dónde esperas encontrarla?

[Dogen]

La propuesta de la Escuela nos introduce en el **Camino de la Conciencia**, un camino transitado desde hace milenios por la tradición espiritual de la humanidad.

En esencia, todas las tradiciones señalan hacia los **procesos de interiorización**, de lucidez y compasión, de la expansión de la conciencia y la verdad profunda del corazón.

Las tradiciones espirituales han desarrollado y transmitido esta práctica, sin embargo, la meditación en sí misma no pertenece a ninguna tradición. La meditación es una **práctica natural** por medio de la cual el ser humano **desarrolla y amplía su conciencia**.

Hoy en día, la ciencia está demostrando lo que la tradición espiritual ya afirmaba: *“la meditación favorece el bienestar y la felicidad del ser humano”*.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDA ESTA FORMACIÓN?

La formación está dirigida a personas que deciden iniciarse o profundizar en este camino de **presencia y coherencia**, de lucidez y de compasión, capacitándose para acompañar a otros en la práctica de mindfulness y meditación.

La Escuela considera que todo proceso de conciencia ha de poder adaptarse a las circunstancias de nuestra vida cotidiana, por eso ha elaborado un **proceso flexible** para la integración de nuestra práctica.

La Escuela realiza un **proceso de admisión** de alumnos para participar en nuestras formaciones. Este proceso no atiende tanto al bagaje o la experiencia previa en el ámbito del desarrollo, sino a **la motivación y el compromiso** para enfocarse en esta propuesta de conciencia.

DESARROLLO Y PROPÓSITO

Nuestra propuesta es un proceso de **28 semanas** de carácter esencialmente **práctico y vivencial**, que nos permita consolidar la práctica de manera natural.

1. **Integrar la práctica en nuestra vida cotidiana** (“naturalizar la práctica”)
2. **Comprensión integral de la práctica** (tradiciones espirituales y neurociencia)
3. **Incluir lo personal y lo transpersonal.**
 - Personal: autoconocimiento integral (cuerpo-mente-emocional).
 - Transpersonal: enfoque de lo Profundo o Esencial.

4. **Llevar la conciencia profunda a todos los ámbitos de nuestra vida** (familiar, profesional, relacional, etc.).
5. **Desarrollar tanto la presencia como la coherencia** (Inteligencia cardiaca para una vida coherente).
6. **Introducir la meditación en el contexto terapéutico** (gestión psicológica y emocional).
7. **Adquirir recursos para introducir y acompañar a otros en la práctica.**

El carácter “integral” de la formación nos presenta un camino que asume todas las dimensiones humanas en su totalidad, de lo cotidiano a lo profundo, de lo personal a lo transpersonal, un recorrido vivencial donde caminan de la mano neurociencia y tradición espiritual.

PROGRAMA Y TEMARIO

1. **Introducción a la meditación.**
2. **La postura. El mudra del cuerpo.**
3. **La respiración. El aliento vital.**
4. **Actitud. Sabiduría y Compasión.**
5. **La naturaleza de la mente.**
6. **El silencio interior.**
7. **La vuelta al mercado**
8. **Bypass espiritual y meditaciones activas.**
9. **Hitos de meditación.**
10. **Vipassana y contemplación vedanta.**
11. **La aventura interior del alma.**
12. **Tradiciones espirituales.**
13. **Neurociencia y meditación.**
14. **La meditación cura. La meditación transforma.**
15. **El centro del corazón.**
16. **Inteligencia y coherencia cardiaca.**
17. **Coherencia y el proceso terapéutico.**
18. **El proceso terapéutico II.**
19. **Coherencia Transpersonal.**

20. Presencia incondicional.

21. El arte de la transmisión.

CAMINO A LO PROFUNDO

La formación se completa con el “**Camino a lo Profundo**”, un proceso de práctica intensiva enfocada a develar nuestra Naturaleza Profunda.

Durante **40 días**, a través de diversas prácticas específicas, el Camino a lo Profundo recrea el proceso iniciático que todas tradiciones contemplan como un “rito de paso” en la **expansión de la conciencia**.

PROYECTO FINAL

El curso concluye con un tema final “el arte de la transmisión”, y la elaboración de un proyecto final orientado a concretar nuestra creatividad como instructores, ofreciendo diversos “programas” a un mundo que cada vez demanda más profesionales en el ámbito de mindfulness y meditación.

METODOLOGÍA

1. EL MARCO TEÓRICO

Cada semana seremos acompañados por un “enfoque” y un tema específico relacionado con la práctica. El propósito de este contexto teórico es favorecer la comprensión de la misma y permitir una **progresión coherente** a lo largo de nuestro recorrido.

Cada tema semanal requiere una lectura y una indagación del tema sugerido (la dedicación estimada para cada tema es de unas **3 horas semanales**.) Esta investigación será compartida con los compañeros de curso a través del **Aula Virtual**.

2. PRÁCTICA DE MEDITACIÓN FORMAL Y PRÁCTICA MINDFULNESS

Cada tema semanal está concebido para acompañar el verdadero núcleo del proceso: **la práctica diaria**.

Cada semana se ofrecen prácticas específicas que nos conducen naturalmente hacia la integración y consolidación de la conciencia despierta. Este “**banco de meditaciones**” y prácticas guiadas suponen asimismo un valioso recurso a la hora de transmitir la práctica.

3. TUTORÍA GRUPAL

Cada alumno participa de un grupo de 3-4 personas que será orientado y acompañado por parte de un **tutor** experimentado.

El tutor acompañará en espacios de práctica e investigación compartidos, en las dudas teóricas, en las dificultades, y en el movimiento interior que pueda darse en cada alumno a lo largo de la formación.

Este espacio de **una hora semanal** (establecido de acuerdo a la disponibilidad del grupo) se realizará a través de cualquier sistema de videoconferencia (por ejemplo, Skype).

4. **AULA VIRTUAL**

Cada alumno participa de una **comunidad de aprendizaje** donde poder compartir e interactuar con otros “compañeros de camino”, una comunidad donde cada uno potencia y estimula los procesos de todos los demás.

5. **LA PRÁCTICA GRUPAL PRESENCIAL**

La Escuela ofrece distintos tipos de encuentros presenciales a lo largo del año previamente calendarizados en la **página web** (parte superior en la pestaña de “Actividades”. “Retiros y Jornadas”).

- Jornada de Meditación y Minfulness (1 día de duración).
- Encuentros de Meditación y Minfulness (2 días de duración).
- Retiros de Meditación y Minfulness (4 días de duración).

Esta formación de Instructor de Meditación y Mindfulness se completa con la asistencia a un retiro presencial de 4 días de duración.

Nota: si el alumno no puede asistir a este encuentro de 4 días, puede sustituirlo por dos encuentros de fin de semana.

Nota: Si el alumno reside fuera de España, o presenta alguna circunstancia particular, puede convalidar este retiro en otro lugar que ofrezca características similares.

INVERSIÓN ECONÓMICA

- Reserva de matrícula: **75 euros**
- Formación: **875 euros**. Incluye los materiales de estudio físicos y/o digitalizados, acceso al Aula Virtual, y las tutorías con un profesional experimentado.
- Encuentro presencial de 4 días: **300 euros**. Incluye alojamiento, pensión completa y formación

() Reserva, Formación y Encuentro son pagos independientes. Todos los precios incluyen IVA.*

Modo de pago:

Pago fraccionado: 75 euros (matrícula) + 7 cuotas mensuales de 125 euros
300 euros en el momento de realizar el encuentro presencial de cuatro días

() Puedes proponernos otra modalidad, la Escuela está abierta a otras formas, pagos y plazos.*

Bonificación en la formación:

5% para pago íntegro de la formación

*Este curso puede acogerse a la modalidad de formación programada por las empresas para sus trabajadores, pudiendo obtener un **DESCUENTO total o parcial en el coste del curso**. Para más información, puedes solicitarnos el "**documento explicativo**", o contacta con la entidad organizadora que se ocupa de gestionar estos trámites formación@conectasierraeste.com*

ACREDITACIÓN

La Escuela para el Desarrollo Integral entregará un diploma acreditativo como **Instructor de Meditación y Mindfulness**, de **215 horas** teórico-prácticas, una vez finalizado el proceso formativo y cumplidos satisfactoriamente sus requisitos: la entrega de los puntos de investigación semanales, la asistencia a las tutorías y la realización del Retiro presencial.