

# Formación en Instructor de meditación y Mindfulness

Presencial

Madrid · Con opción de asistencia vía *streaming*  
Enero 2022- Noviembre 2022



INSPIRARE  
ESCUELA

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.

Y, **ahora**, somos todavía **más necesarios**.

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 presencial, y del éxito de las ediciones anteriores, *Inspirare* abre la nueva **convocatoria presencial de Instructores de meditación y Mindfulness 2021**, 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.

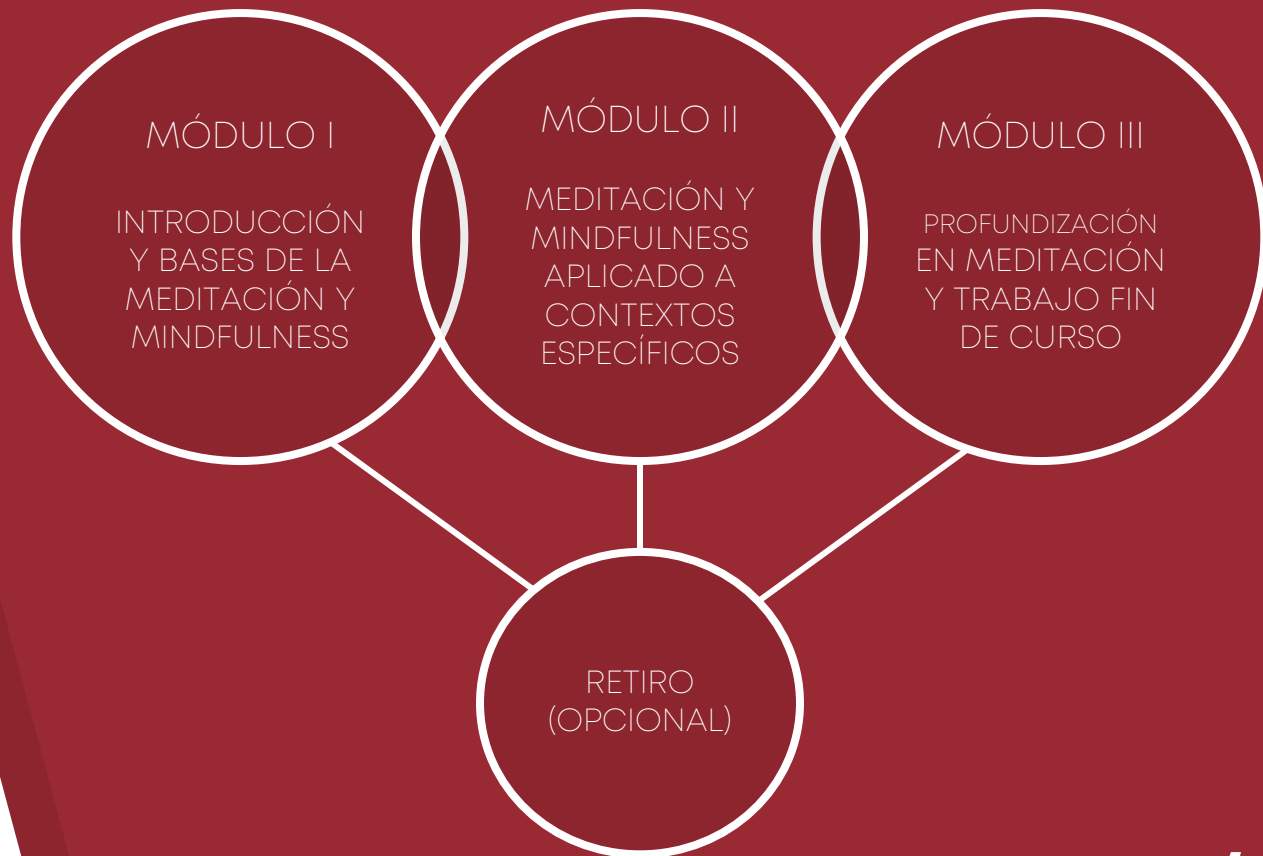


# 1.

## 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: 8 semanas.

- 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. Meditación en movimiento. / Bases de neurobiología y neurociencia contemplativa.

- I. Meditación activa.
- II. Serie de ejercicios de Chi Kung.
- III. Protocolo de ejercicios preparatorios para la meditación.
- IV. Automasaje y técnicas de relajación.
- V. Bases de neurobiología y neurociencia contemplativa.

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

- I. La sabiduría.
  - II. La compasión y la autocompasión. Programa 6 semanas de compasión.
  - III. Ética y responsabilidad social.
  - IV. Técnicas de meditación por foco de atención y meditaciones analíticas.
- Recorrido por prácticas de distintas tradiciones.

### 5. "Escuela de proyectos" y didáctica profesional.

### 6, Evaluación del Módulo I.



## MÓDULO II: MEDITACIÓN Y MINDFULNESS APLICADO A CONTEXTOS ESPECÍFICOS

- 1. Teoría y práctica de intervenciones basadas en meditación y Mindfulness en el ámbito terapéutico:** competencias para implementar programas en pacientes y en grupos terapéuticos con un enfoque de desarrollo personal.
- 2. Teoría y práctica de intervenciones basadas en meditación y Mindfulness en el ámbito sanitario y social:** competencias para implementar programas en el entorno sanitario (seguros médicos, hospitales, centros de salud...) dirigidos a personal sanitario, y a pacientes y familiares. Mindfulness en colectivos sociales (adicción, cárceles, colectivos en riesgo de exclusión...).
- 3. 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.
- 4. 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.



## MÓDULO III: PROFUNDIZACIÓN EN MEDITACIÓN Y TRABAJO FIN DE CURSO.

### 1. Profundización en meditación:

- I. Las tradiciones contemplativas y la no-dualidad.
- II. Zen.
- 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 (OPCIONAL)**

*Inspirare realiza periódicamente retiros de silencio y meditación con sede en la Sierra Oeste de Madrid, así como programados en otros lugares de España.*

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

*Este retiro es opcional y no forma parte de la programación pedagógica del curso, ni es obligatorio para la obtención del título.*

*Fecha: varias fechas y lugares en 2021 (próxima confirmación de agenda) sujetas a las restricciones que puedan tener lugar a causa de Covid-19.*

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



# 2.

## MODALIDAD

Esta formación se imparte en modalidad:

Presencialidad un fin de semana al mes  
Material, prácticas y seguimiento en el Campus Virtual



## PRESENCIAL Y EN DIRECTO

Se combinan la formación presencial y su refuerzo con formación online.

- La parte correspondiente a la **formación presencial** se articula en **10 encuentros de fin de semana en Madrid** y se puede complementar con un retiro de Mindfulness y meditación (opcional).
- La parte correspondiente a la **formación online** será cursada en el **campus virtual de *Inspirare*** junto con la comunidad de estudio y el seguimiento de los alumnos por parte de las profesoras y de la directora de la formación.
- La asistencia a los fines de semana se abre a dos modalidades de inscripción y seguimiento:
  1. **Presencialidad** en el centro de formación.
  2. **Asistencia vía streaming** a los fines de semana presenciales. Si vives fuera de Madrid y no puedes desplazarte hasta el centro de formación durante los fines de semana, puedes optar por la inscripción *streaming* para seguir y participar en directo online en los seminarios, de igual forma que si tu asistencia fuera puramente presencial.



**Lugar de la formación:**  
Calle Riscos de Polanco, 10  
Madrid (metro Lacoma)

La **formación presencial** se realiza en el centro colaborador de Inspirare en **Madrid**.

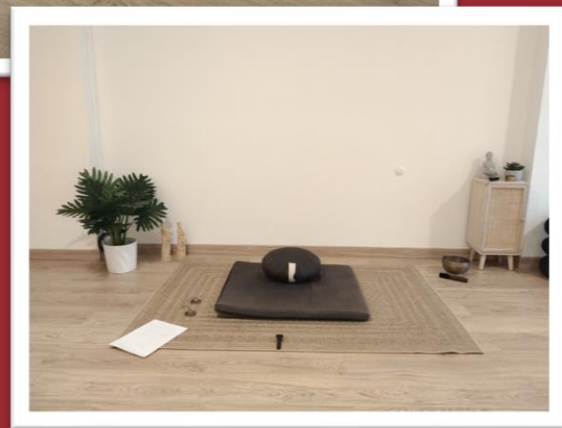
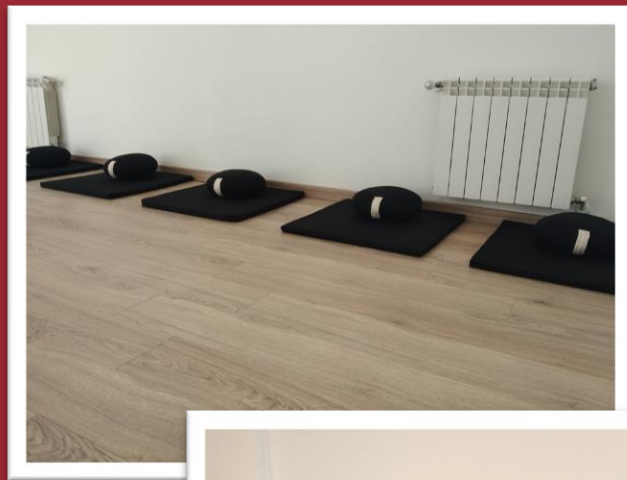
Aunque también se abordan temas teóricos, imprescindibles para enmarcar el trabajo, el carácter de estos encuentros es práctico y su objetivo es la adquisición de la praxis de los contenidos del programa.

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.

Horario:

- Sábado de 10:00 a 19:00
- Domingo de 10:00 a 15:00

[Haremos descanso a media mañana (domingo) y una pausa para comer y descansos a media mañana y a media tarde (sábado).]





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 campus 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.
- Clases extraordinarias online en directo (Zoom) a lo largo de la formación para supervisión y apoyo.



### DOJO ONLINE

Con el objetivo de compartir práctica y espacio con la escuela y con la comunidad de estudio, así como para adquirir recursos y aprender de una transmisión en entorno real, **los estudiantes de la Formación en Instructor de meditación y Mindfulness tienen, además, acceso libre y gratuito durante toda la duración de la formación a las clases del Dojo Online de Inspirare.**

[CONOCE AQUÍ QUÉ ES EL DOJO ON LINE](#)



# 3.

## OBJETIVOS

Tras finalizar el curso, los estudiantes 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 MODALIDAD PRESENCIAL

Apertura del campus virtual: 15 de enero de 2022



Enero-Noviembre 2022

En el mes de Agosto no hay formación presencial por la realización de los retiros.



Fechas de los seminarios presenciales:

29 y 30 de enero de 2022

12 y 13 de febrero de 2022

26 y 27 de marzo de 2022

23 y 24 de abril de 2022

28 y 29 de mayo de 2022

25 y 26 de junio de 2022

16 y 17 de julio de 2022

17 y 18 de septiembre de 2022

22 y 23 de octubre de 2022

19 y 20 de noviembre de 2022



320 horas



E.C.T.S.: 12.8



1.650€ + Matrícula de 150€

Formas de pago:

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

+ tasas de expedición de título: 45€

\*[25, 26 y 27 de febrero: Retiro de meditación y Chi Kung en Madrid sierra. OPCIONAL]



## 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 12.8 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 estudiante 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 campus virtual. Cada profesora podrá facilitar, además, material complementario impreso en los seminarios presenciales.

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



## EQUIPO DOCENTE



Arantxa Martínez.

Formadora e instructora de meditación y Mindfulness. Asesora filosófica y escritora. Directora de la formación y codirectora de Inspirare.



Valeria Atlante.

Psicóloga, psicoterapeuta e instructora de meditación. Máster en Bioenergética y en Terapia transpersonal. Codirectora de Inspirare.



Inmaculada Molina. *Meditación y Mindfulness en el ámbito educativo.*

Diplomada en educación. Maestra de educación primaria y educación especial, coordinadora de programas Mindfulness en enseñanza pública. Profesora de kundalini yoga e instructora de meditación.



## EQUIPO DOCENTE



*Alicia Gutiérrez. Anatomía de la meditación.*

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



*Silvia Giménez. Meditación y Mindfulness en ámbitos de exclusión social.*

Doctora en Sociología. Docente e investigadora en el área de Sociología en la Universidad Rey Juan Carlos. Directora del Observatorio para el Análisis y Visibilidad de la Exclusión Social, URJC. Presidenta de Proyecto Ser: Terapeutas Sin Fronteras y cooperante internacional.



*Mariela Mazza. Meditación y Mindfulness en el ámbito terapéutico.*

Cofundadora de Escuela de Crecimiento. Responsable de área de Desarrollo Transpersonal en Avatar Psicólogos Marbella. Especialista en Constelaciones familiares en sesión individual. Autora del libro "Búho. Una aventura del despertar". Creadora de [www.estimavirtual.com](http://www.estimavirtual.com) plataforma online de crecimiento personal.



¿QUIERES SER  
INSTRUCTOR DE  
MEDITACIÓN?

AHORA ES EL  
MOMENTO.

ALGÚN DÍA ES YA



ALGUIEN ERES TÚ



MEDITAR CAMBIA EL MUNDO





#### 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 a modificar el programa bajo objetivos de mejora de la formación, así como la modificación de fechas de clases 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.



## CONTACTO

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



Avenida San Sebastián, 521  
28648 Cadalso de los Vidrios  
Madrid (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.