

Formación de Instructor de meditación y Mindfulness

Online

Septiembre 2021 – Julio 2022



INSPIRARE
ESCUELA

Acreditada por





“ 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 online 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 introducirse y profundizar en la instrucción de meditación y Mindfulness como camino de vida 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

ONLINE

La formación será cursada en el campus 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.

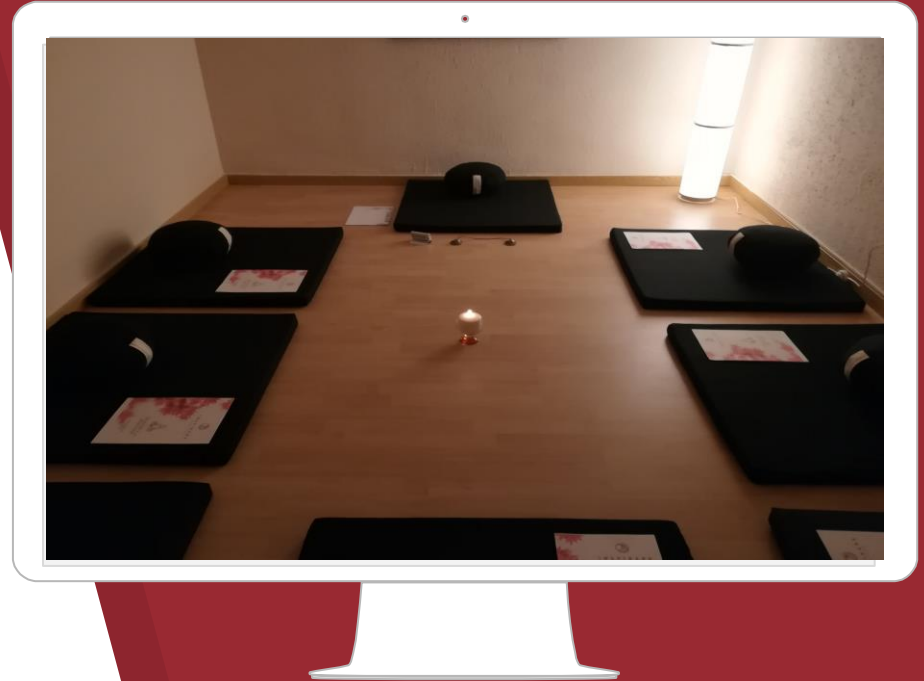


La formación online se realiza a través de:

- **Campus virtual de Inspirare**, que permanecerá abierto durante toda la duración del curso.

El estudiante cuenta en el campus virtual con:

- ✓ El temario en PDF y en formato de visualización online.
 - ✓ Prácticas y recursos teóricos en audio y vídeo descargables.
 - ✓ Foro con los profesores y comunidad de estudio.
 - ✓ Mailbox con los profesores encargados de cada materia para resolver dudas de la teoría o de la práctica.
 - ✓ Plataforma de evaluación parcial y para el trabajo final.
-
- **Una clase grupal en directo al mes** en la plataforma Zoom.
- ✓ 4 horas de duración.
 - ✓ Horario de tarde (las fechas se confirman y comunican al inicio de curso).
 - ✓ Grabadas y colgadas en el campus virtual para quien no haya podido asistir en directo o para volver a visualizarla y repasarla siempre que se necesite.



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.



INFORMACIÓN MODALIDAD ONLINE



Inicio: 15 septiembre 2021
Final: 15 julio 2022



250 horas



E.C.T.S.: 10.0



Retiro: Opcional

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



1.450€ + Matrícula de 150€

Formas de pago:

- Pago único: 1.450€ (ahorro de la matrícula).
- Matrícula + 10 mensualidades de 145€.

Tasas de expedición de título: 45€

Para cualquier forma de pago.

Se abonarán el último mes de curso a la entrega del T.F.C.



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 entrega del T.F.C., 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, fichas y audios con las prácticas, recursos en vídeo y audio.

El material está en formato digital y se descarga desde el campus virtual. Cada profesor, además, podrá facilitar material complementario.

Se podrá sugerir la lectura y consulta 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. 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. 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. 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.



¿QUIERES SER
INSTRUCTOR/A 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 las videoclases 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



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, responsabilidad, belleza, 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 inspiración