

*CURSO DE FORMACIÓN DE
PROFESORES DE
MEDITACIÓN
Programa 2011 / 2012*



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA DE
TAO YIN

1. OBJETIVOS DEL CURSO.

Desarrollar mi potencial humano. Encontrar la paz, sabiduría y amor que soy y que puedo manifestar.

Compartir un viaje que recorre diferentes técnicas de meditación de diversas escuelas encontrando la esencia que une a todas.

Crear un grupo de trabajo para nutrirnos mutuamente y reforzarnos. Desarrollar un laboratorio de meditación.

Hacer de la práctica algo cotidiano y presente durante todo el día.

Convertirme en un profesor de Meditación preparado, seguro y consciente.

Canalizar conscientemente mi propia energía y enseñar a otros a canalizarla a través de sencillas pautas que me equilibrarán en todos los aspectos de mi ser.

Ser parte activa de la bolsa de trabajo de almadetao creada para transmitir, mediante el ejemplo, las ventajas de la práctica de la Meditación.

El curso está dirigido a todas aquellas personas que deseen:

- fomentar la salud y la calidad de vida tanto en ellos mismos como en los demás.*
- crecer como ser humano.*
- aprender una profesión sana y gratificante.*
- disfrutar encontrando la armonía interna.*

No se precisa experiencia previa, enseñamos partiendo de cero. Da igual la condición física y edad, aprendo a hacer mi propia meditación.

Los objetivos por año de curso serán:

1º Año: ser un buen practicante de meditación. Conocer correctamente las técnicas aprendidas y ser consciente de las propias limitaciones. Adquirir conocimientos de meditación de distintas escuelas y experimentarlos.

2º Año: ser capaz de transmitir los propios conocimientos a otras personas y guiarles adecuadamente. Realizar prácticas avanzadas de meditación. Profundizar en los conocimientos adquiridos en el primer año aprendiendo a transmitirlos. Desarrollar técnicas de comunicación.

2. ESTRUCTURA DEL CURSO.

Duración: 1 viernes al mes, de Octubre a Julio, durante 1 año para los practicantes y 2 años para los profesores.

Horario: Viernes de 17 a 21 horas.

Comienzo del Curso: **14** de Octubre de 2011.

Material:

Apuntes y grabaciones en mp3 para guiar las meditaciones.

Precio: 60 €/mes. Matrícula anual 50 €.

Inscripciones cuenta La Caixa a nombre de Sandra Martínez

2100 / 1392 / 37 / 0100471836

indicando nombre y el concepto “meditación”.

Bolsa de Trabajo: Posibilidades reales de encontrar una oferta de trabajo a través de almadetao, la Asociación Española de Tao Yin y otros centros.

Curso dirigido por:

Ángel García, almadetao.

- Profesor de Yoga desde 1995.*
- Profesor de Relajación y Dinámica Mental desde 1996.*
- Maestro de Reiki desde 1996.*
- Profesor de Tao desde 2000. (Director de Tao Center).*
- Profesor de Tao Yin desde 2001. Formador de Profesores.*
- Profesor de Soberanía Personal desde 2004.*
- Consultor de Psicología Integral desde 2006.*
- Formador de Profesores de Meditación desde 2007.*
- Profesor de Biodanza desde 2009.*



3. TEMARIO DEL CURSO DE PROFESORES DE MEDITACIÓN.

1º Año

INICIACIÓN A LA MEDITACIÓN

- *Qué es la meditación*
- *Tipos de meditación.*
- *Elementos a tener en cuenta en la meditación.*
- *Posturas de meditación y mudras.*
- *Niveles de conciencia.*
- *Los obstáculos de la meditación.*
- *Relajación, respiración, visualización y concentración.*
- *Beneficios de la meditación.*
- *Funcionamiento del cerebro, hemisferios cerebrales, estados mentales.*
- *Principios herméticos.*
- *Psicología integral.*

PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN.

- *Ejercicios preparatorios: respiración medular, respiración circular, saludo al sol, chi kung, pranayama, enraizamiento del árbol, bioenergética...*
- *Meditaciones yóguicas: saguna, nirguna, tratak, kundalini, sahaja yoga, meditación trascendental, mantras, kirtans, mudras...*
- *Meditaciones tibetanas: anapana, adhitana, vipassana, zembla, mantras...*
- *Meditaciones taoístas: Sonrisa Interior, Sonidos Curativos, Órbita Microcósmica, apertura del corazón, conexión con los órganos, wu chi, canal central, tao yin, chi kung, tai chi...*
- *Meditaciones dinámicas: live slow, danzas sagradas, Osho, polarización energética, sanación por el chi kung...*
- *Meditación en el día a día: caminar, hablar, comer, dormir, presencia...*
- *Meditación zen.*
- *Meditaciones guiadas simbólicas.*

TEORÍA DE LAS DIFERENTES ESCUELAS DE MEDITACIÓN.

- *Los Yoga Sutra de Patanjali. Las 8 pasos hacia la iluminación.*
- *Dhammapada, las palabras del Buda.*
- *Tao Te Ching, el libro del camino y de la virtud.*
- *I Ching, la guía de las prácticas taoístas.*
- *Ecuanimidad, la idea budista del sufrimiento.*
- *Psicología integral, la paz del Personaje y del Ser.*

4. CALENDARIO DEL CURSO DE PROFESORES DE MEDITACIÓN.

CURSO 1º

SEMINARIOS

14 de Octubre de 2011.

11 de Noviembre de 2011.

9 de Diciembre de 2011.

13 de Enero de 2012.

17 de Febrero de 2012.

16 de Marzo de 2012.

13 de Abril de 2012.

11 de Mayo de 2012.

15 de Junio de 2012.

6 de Julio de 2012.

De 17 a 21 horas en:

c/ Duque de Fernán Núñez, 2, 3º 3

28012 MADRID

914291640

Dirigido por:

almadetao

657 686 757

www.almadetao.com

tao@almadetao.com