

*CURSO DE FORMACIÓN DE  
INSTRUCTORES DE MEDITACIÓN  
ONLINE en directo  
Programa 2022 / 2023*



*CURSO PRIMERO:  
INICIACIÓN A LA MEDITACIÓN*



***VIVIENDO DESDE EL ESTADO DE GOZO***

*"Gozo es todo lo que sucede menos mi opinión sobre ello"*

## 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/a Instructor/a de Meditación preparad@, segur@ y consciente.*
- ❖ *Canalizar conscientemente mi propia energía y enseñar a otr@s a canalizarla a través de sencillas pautas que me equilibrarán en todos los aspectos de mi ser.*
- ❖ *Ser parte activa de una bolsa de trabajo 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.*

### OBJETIVOS POR AÑO:

*1º Año - Iniciación a la Meditación: 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. Ser consciente de las características de cada tipo de meditación.*

*2º Año – Instructor/a de Meditación: 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. El programa de Segundo incluye la formación como Instructor/a de Relajación y Dinámica Mental.*



## 2. TEMARIO DEL CURSO DE PRIMERO.

### INICIACIÓN A LA MEDITACIÓN

- *Qué es la meditación*
- *Tipos de meditación.*
- *Elementos a tener en cuenta en la meditación.*
- *Posturas de meditación.*
- *Uso de los Mudras.*
- *Uso de los Mantras.*
- *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.*
- *Las 4 competencias.*
- *Psicología integral.*

### PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN.

- *Ejercicios preparatorios: respiración medular, respiración circular, respiración cósmica, saludo al sol, chi kung, pranayama, enraizamiento del árbol, bioenergética, los 5 tibetanos, movimientos libres, meditaciones dinámicas ...*
- *Meditaciones yóguicas: saguna, nirguna, tratak, kundalini, sahaja yoga, meditación trascendental, mantras, kirtans, mudras, canal central, apertura de los chakras, meditaciones tántricas...*
- *Meditaciones tibetanas: anapana, adhitana, vipassana, zembla, mantras...*
- *Meditaciones taoístas: Sonrisa Interior, Sonidos Curativos, Órbita Microcósmica, apertura del corazón, conexión con los órganos, wu chi, 3 mentes en 1, tao yin, chi kung, tai chi...*
- *Meditaciones dinámicas: live slow, danzas sagradas, meditaciones activas de Osho, polarización energética, sanación por el chi kung...*
- *Meditación zen en zazen y caminando.*
- *Meditación en el día a día: caminar, hablar, comer, dormir, presencia...*
- *Meditaciones guiadas simbólicas.*
- *Marcha tibetana.*
- *Prácticas chamánicas.*

### TEORÍA DE LAS DIFERENTES ESCUELAS DE MEDITACIÓN.

- *Los Yoga Sutra de Patanjali. Los 8 pasos hacia la iluminación.*
- *Bagavad Guita, el canto del señor del Mahabharata.*
- *Tao Te Ching, el libro del camino y de la virtud.*
- *I Ching, la guía de las prácticas taoístas.*
- *El árbol de prácticas del Tao.*
- *Dhammapada, las palabras del Buda.*
- *El Sutra del corazón.*
- *Ecuanimidad, la idea budista del sufrimiento.*
- *Psicología integral, la paz del Personaje y del Ser.*
- *El Kybalion, los principios herméticos.*
- *Las 7 Leyes espirituales del éxito, la actualización de Chopra.*

### 3. CURRÍCULUM ÁNGEL GARCÍA almadetao.

- Profesor de Yoga Integral desde 1995.
- Profesor de Relajación y Dinámica Mental desde 1996.
- Maestro de Reiki Usui Tibetano, Tradicional, Karuna Gautama y Unitario desde 1996.

Creador del sistema Reiki Tao.

- Profesor de Tao desde 2000.

Guiando: cursos Introductorios de Tao, meditaciones taoístas, Tao Yin, Chi Kung, Feng Shui del Alma, I Ching, Amor Sanador, Fusión de los 5 elementos, Prácticas Estelares, Yoga del Sueño, Muerte y Trascendencia, Mantras, Mudras y Peregrinaje, entre otros.

- Profesor de Tao Yin desde 2001. Maestro Docente, Formador de Profesores de Tao Yin y Chi Kung.

- Profesor de Soberanía Personal desde 2004.
- Consultor de Psicología Integral desde 2006.
- Maestro Docente Formador de Profesores de Meditación desde 2007.
- Profesor de Biodanza desde 2009.
- Terapeuta de Psicoenergética desde 2011.
- Tanatólogo.
- Experto en Acupuntura Clínica.



*Otras enseñanzas e influencias recibidas: Toma de refugio budista y retiros de meditación vipassana en la tradición de S. N. Goenka. Iniciación de Tara, Buda de la Medicina, Chenresi, Manjushri. Conciencia Crística con Simón de la Flor. Instituto Filosófico Hermético. Tradición del Camino Rojo: buscador de visión, portador de chanupa, guía de temazcales.*

*Coautor de los libros: "Tao para Vivir" y "Tao Sexual Amor Sanador" de ediciones OBERON, filial del GRUPO ANAYA.*

#### 4. ESTRUCTURA DEL CURSO PRIMERO

*Duración:* Diez seminarios, 1 sábado al mes, desde el 1 de Octubre del 2022 al 8 de Julio del 2023 + clases semanales de apoyo y profundización los miércoles de 19 a 20 hs.

*Horas presenciales:* **40** horas de seminarios. + 40 horas de clases.

*Horario:* Horario de Invierno: Sábado de 15 a 19:15 horas. (España UTC +1)

Horario de Verano: Sábado de 16 a 20:15 horas. (España UTC +2)

*Comienzo del Curso:* **1 de Octubre de 2022** a las 16 hs.

*Calendario:*

SEMINARIOS	FECHA
01	Sábado 1 de Octubre de 2022 a las 16 hs.
02	Sábado 12 de Noviembre de 2022 a las 15 hs.
03	Sábado 10 de Diciembre de 2022 a las 15 hs.
04	Sábado 14 de Enero de 2023 a las 15 hs.
05	Sábado 4 de Febrero de 2023 a las 15 hs.
06	Sábado 4 de Marzo de 2023 a las 15 hs.
07	Sábado 1 de Abril de 2023 a las 16 hs.
08	Sábado 6 de Mayo de 2023 a las 16 hs.
09	Sábado 3 de Junio de 2023 a las 16 hs.
10	Sábado 8 de Julio de 2023 a las 16 hs.

*Lugar:* **El curso lo realizaremos online en directo a través de la plataforma Zoom**

*Materiales que recibe el alumno:*

- Cuaderno de apuntes de más de 30 páginas para cada uno de los seminarios: incluyen fichas de las meditaciones, conocimientos básicos teóricos y consejos prácticos.
- Bibliografía y textos complementarios.
- Grabaciones de audio con cada una de las prácticas.
- Vídeos de cada una de las prácticas de meditación y movimiento.
- Enlaces de vídeos complementarios.
- Películas y documentales de apoyo.
- Fichero de músicas y mantras.
- Cuadernos extras de mantras y mudras.

## 5. EVALUACIÓN DE CONOCIMIENTOS Y APRENDIZAJES

Los alumnos que quieran formarse como monitores de meditación realizarán:

- **Memorias del seminario** (máximo 2 páginas). Un trabajo en el cual destaco aquellos aspectos que han sido más relevantes o significativos en el ámbito personal o relacional. **A entregar antes del fin de semana posterior al seminario realizado.**
- **Memoria de final de curso** (entre seis y diez páginas). Un trabajo de final de curso donde explicar aquellos aspectos que sienta que han cambiado en mí a nivel físico, energético, emocional y mental. **A entregar antes del 1 de Julio de 2023.**
- El profesor docente se reserva el derecho de evaluar el proceso del alumnado y considerar la conveniencia o no de pasar al Segundo curso.

## **6. PRECIOS E INSCRIPCIONES.**

### *INSCRIPCIÓN*

Solicitud de inscripción al curso a través del correo electrónico: **tao@almadetao.com**

### *PRECIO*

Pago mensual: 70 euros al mes = 700 euros

Descuento por pago completo del curso:

Opción1: una mensualidad gratis = 700 **630 euros**

**Abonando antes del 30 de septiembre de 2022**

Opción2: 50 euros de descuento = 700 **650 euros**

**Abonando el 50% (375 euros) antes del 30 de septiembre de 2022 y otro 50% antes del 15 de Noviembre.**

El pago de las mensualidades serán realizadas antes de cada encuentro mensual.

### *NORMAS Y CRITERIOS DE LA FORMACIÓN*

La no asistencia en directo a alguno de los seminarios no exime del pago.

El profesor solicitará la realización de los trabajos indicados en caso de no asistir en directo a los seminarios.

Pedimos el compromiso de cada uno de los alumn@s de realizar el curso completo, desde el primero al último seminario. El alumno se compromete al pago del curso completo.

### *CONFIDENCIALIDAD*

Pedimos al alumnado discreción, no dar información del contenido del taller y/o de las circunstancias personales de otros compañeros fuera del curso.

### *ASISTENCIA*

En caso de que algún alumn@ no pueda asistir a algún seminario online en directo, el profesor docente proporcionará la grabación de dicho seminario y los materiales complementarios correspondientes.

Para recuperar el seminario que no ha asistido en directo, el alumno se compromete a realizar las prácticas indicadas y la transcripción y resumen del mismo.

Rogamos puntualidad.

*"Un viaje de mil millas comienza con el primer paso"*

Lao Tse