

CURSO COMPLETO DE MEDITACIÓN ONLINE en directo URUGUAY

*XXII EDICIÓN
Programa 2025 / 2026*



**CURSO PRIMERO:
DE PRINCIPIANTE A EXPERT@ EN MEDITACIÓN**



Descubre el poder transformador de la meditación en nuestro curso presencial en directo.

Desde principiante hasta expert@, te guiamos a través de diversas técnicas de las principales tradiciones espirituales. No importa tu experiencia previa ni condición física; aprenderás desde cero en un ambiente de apoyo mutuo. Nuestro enfoque práctico te permitirá integrar la meditación en tu vida diaria, fomentando paz, equilibrio y bienestar. Además, formarás parte de una comunidad activa y recibirás material exclusivo, clases grabadas y apoyo continuo.

¡Una oportunidad única para crecer personalmente!



1. OBJETIVOS DEL CURSO

- **Desarrollar tu potencial humano:** Descubre la paz, sabiduría y amor que ya habitan en ti, y aprende a manifestarlos en tu vida diaria.
- **Explorar diferentes técnicas de meditación:** A través de un viaje por diversas escuelas, encontrarás la esencia común que une a todas las prácticas meditativas.
- **Crear una comunidad de apoyo:** Participa en un grupo donde nos nutrimos mutuamente y compartimos el crecimiento. Juntos desarrollaremos un auténtico laboratorio de meditación.
- **Integrar la meditación en tu día a día:** Hacer que la práctica sea una constante en tu vida cotidiana, aplicándola en cada momento y situación.
- **Canalizar tu energía de manera consciente:** Aprende a equilibrar todos los aspectos de tu ser y a enseñar a otros cómo hacerlo, mediante pautas sencillas y efectivas.
- **Formar parte de una bolsa de trabajo:** Si decides avanzar como instructor, podrás compartir las ventajas de la meditación con otros y contribuir activamente a su bienestar.

Este curso está dirigido a personas que deseen:

- Mejorar su salud y calidad de vida, tanto propia como de quienes les rodean.
- Crecer como seres humanos.
- Aprender una profesión gratificante y saludable.
- Disfrutar del proceso de encontrar la armonía interna.
- Gestionar el estrés, la ansiedad y las emociones.

Te convertirás en un practicante hábil, aprendiendo y experimentando diversas técnicas meditativas. Serás consciente de tus limitaciones y aprenderás a superarlas

No se requiere experiencia previa; te enseñamos desde cero. Independientemente de tu edad o condición física, aprenderás a crear tu propia meditación personalizada.

2. ESTRUCTURA DEL CURSO

Duración:

Diez seminarios de 4 horas, uno al mes, desde el 18 de octubre de 2025 hasta el 4 de julio de 2026, más clases semanales de apoyo de una hora todos los miércoles.

Horas totales:

- 40 horas de seminarios (presenciales online).
- 40 horas de clases semanales adicionales (presenciales online).
- 20 horas de clases y meditaciones grabadas para realizar a la carta.

Horarios:

- Sábados de 11:00 a 15:15 hs.
- El curso se imparte a través de Zoom, en formato online y en directo.

Materiales que recibirás como alumn@:

- Cuaderno de apuntes extenso (más de 30 páginas por seminario).
- Bibliografía y lecturas complementarias.
- Grabaciones en audio y vídeo de todas las prácticas.
- Enlaces a vídeos, películas y documentales de apoyo.
- Ficheros de música y mantras.
- Cuadernos extra con contenidos específicos sobre mantras y mudras.

SEMINARIOS PRIMERO	FECHA
01	Sábado 18 de Octubre de 2025 a las 11 hs. Uruguay
02	Sábado 15 de Noviembre de 2025 a las 11 hs. Uruguay
03	Sábado 13 de Diciembre de 2025 a las 11 hs. Uruguay
04	Sábado 17 de Enero de 2026 a las 11 hs. Uruguay
05	Sábado 21 de Febrero de 2026 a las 11 hs. Uruguay
06	Sábado 21 de Marzo de 2026 a las 11 hs. Uruguay
07	Sábado 18 de Abril de 2026 a las 11 hs. Uruguay
08	Sábado 16 de Mayo de 2026 a las 11 hs. Uruguay
09	Sábado 20 de Junio de 2026 a las 11 hs. Uruguay
10	Sábado 11 de Julio de 2026 a las 11 hs. Uruguay

3. TEMARIO DEL CURSO

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.
- El Ser y el Personaje.
- La Conciencia Testigo.
- Conexión con el Guía Interior.
- Desarrollo del potencial.

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, katsugen undo, 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.
- Meditaciones crísticas.
- 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.
- Camino Rojo: Camino del Corazón.
- Mindfulness.
- Autocompasión.
- Las 4 cualidades del Buda.

4. 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 Introdutorios 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.
- Coach Gestalt.

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. Gestaltista.

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

5. PRECIOS E INSCRIPCIONES

Inversión total del curso:

- \$ 3.500 pesos uruguayos al mes, durante 10 meses (\$ 35.000 pesos uruguayos en total).

Modalidades de pago:

- **Inscripción:** Para formalizar la inscripción se realiza un primer pago de \$ 7.000 pesos uruguayos, que cubrirá las últimas dos mensualidades del curso (meses 9 y 10).
- Desde el seminario 1, hasta el seminario 8, se abona una mensualidad de \$ 3.500 pesos uruguayos a principios de cada mes.
- Los dos últimos seminarios de contenido (meses 9 y 10) se compensarán con el primer pago realizado de \$ 7.000 pesos uruguayos, no teniendo que abonarlos de nuevo.
- **Descuento por pago anticipado:** Si pagas el curso completo antes del 14 de octubre de 2025, obtienes un descuento del 10% (total \$ 31.500 pesos uruguayos).

Política de asistencia y compromiso:

- La no asistencia a los seminarios no exime del pago, y el alumno compensará esas clases con la realización de las prácticas y trabajos indicados.
- Se requiere compromiso con la asistencia y participación en todos los seminarios y actividades del curso, sea en directo o diferido.

6. CONFIDENCIALIDAD Y ÉTICA DEL CURSO

Pedimos discreción a los alumnos respecto a los contenidos del curso y las experiencias personales compartidas por los compañeros. Todo lo que ocurra en el grupo lo mantenemos en un espacio de confidencialidad y respeto mutuo.



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