



Y.E.S.

YOGA EVOLUTION SCHOOL

INSTRUCTOR/A DE MINDFULNESS Y MEDITACIÓN

PROGRAMA DE 200 HORAS

*Formación avalada por
International Mindfulness Teachers Association*



INTERNATIONAL
MINDFULNESS
TEACHERS ASSOCIATION

“ La paz que buscas está en ti ”

INSTRUCTOR/A DE MINDFULNESS Y MEDITACIÓN

¿EN QUÉ CONSISTE?

Este Programa 200h de Mindfulness y Meditación es un curso para **aprender a meditar por tu cuenta y consolidar tu práctica personal** así como, si lo deseas, para formarte y **certificarte como Instructor/a de Mindfulness y Meditación**.

Evolucionando en tu práctica personal y profesional

200h de Mindfulness y Meditación.

Un programa para aprender a meditar por tu cuenta y consolidar tu práctica personal, y/o para formarte y certificarte como Instructor/a de Mindfulness y Meditación.

Formación profesional, completa y especializada. Para tu práctica personal, para tu transformación, para la docencia y facilitación de Mindfulness, Meditación y técnicas de Relajación Consciente.

Programa que honra la tradición de la Meditación. Nuestro objetivo es que conozcas y honres los orígenes de las principales tradiciones de la Meditación oriental y que conozcas la evolución de estas prácticas y su aplicación contemporánea en sectores como la Educación e Infancia, Empresas y Organizaciones, Terapia clínica y Psicología.

Aprendiendo con los mejores: Yoga Evolution School

Ofrecemos una exclusiva Metodología Coaching para un Aprendizaje Transformativo®.

Hemos formado en los últimos 7 años a más de 400 personas en nuestro propio Programa 8 Semanas de Mindfulness basado en las Actitudes.

Disponemos de nuevas tecnologías para facilitar el aprendizaje: los alumnos presenciales disponen de acceso a un Aula Online de soporte y apoyo con numerosas herramientas multimedia.

Brindamos a posibilidad a nuestros alumnos/as (finalizada la formación), de formar parte de la Comunidad Y.E.S. con opción a darse a conocer en el listado de Profesores/as Certificados, con acceso a conferencias y webinar gratuitas de asesoramiento legal, financiero, marketing, etc.

Ofrecemos a nuestros alumnos/as (finalizada la formación), la opción de colaborar como tutor/a de futuros alumnos dentro de nuestra Escuela.

INSTRUCTOR/A DE MINDFULNESS Y MEDITACIÓN

OBJETIVOS GENERALES

Este curso te ofrece una **formación profesional, completa y especializada** tanto para tu práctica personal como para la docencia y facilitación de Mindfulness, Meditación y técnicas de Relajación Consciente.

Objetivos generales como Practicante de Meditación y Mindfulness

Conocer el funcionamiento de la mente.

Dominar el proceso de la atención, concentración y meditación.

Cambiar hábitos que te causan infelicidad, dolor y/o sufrimiento.

Incorporar hábitos de vida saludables.

Comprometerse con la práctica personal de meditación.

Ser la transformación que quieres ver en el mundo; tomar conciencia de la responsabilidad contigo mismo/a y con la sociedad.

Vivir una experiencia única de convivencia y aprendizaje en grupo.

Objetivos generales como Instructor/a de Mindfulness y Meditación

Conocer la relación entre la neurofisiología y la meditación.

Facilitar diferentes técnicas de relajación y meditación que se adapten a las necesidades de cada persona.

Guiar meditaciones con temas, intenciones, objetivos y propósitos que vayan más allá de la técnica.

Facilitar la vivencia de la práctica como herramienta transformativa, diseñando clases inspiradoras y transformadoras para tus alumnos/as.

Adaptar la tradición de la práctica meditativa a nuestros días permitiendo su evolución.

Emprender tu propósito personal y tu misión de vida, cultivando las actitudes y los valores necesarios para responder a tu propio proceso de evolución personal y profesional.

Crear en tu proceso de integración y vivencia en primera persona tu transformación a través de nuestra Metodología Coaching para un Aprendizaje Transformativo©.

Integrar el Mindfulness y la Meditación en tu profesión y/o en tus sesiones de Terapia o Coaching.

Acercar el mindfulness y la meditación a las empresas, educación, sanidad o al deporte.

“ La Atención Plena se trata de estar completamente despiertos en nuestra vida. Se trata de percibir la exquisita intensidad de cada momento. También de tener acceso inmediato a nuestros propios recursos para la transformación y la curación ”

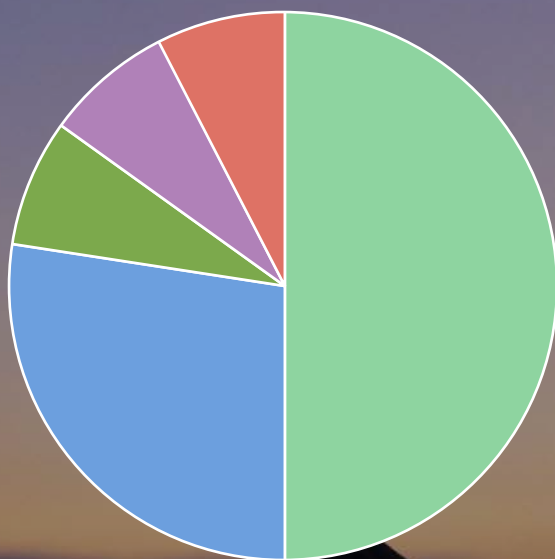
Jon Kabat-Zinn

INSTRUCTOR/A DE MINDFULNESS Y MEDITACIÓN

CONTENIDOS DEL PROGRAMA 1/2

Nuestro objetivo es que explores y honres la tradición de la Meditación conociendo los orígenes de las principales tradiciones de la Meditación Oriental a la vez que conozcas la evolución de estas prácticas y su aplicación contemporánea en sectores como la **Educación e Infancia, Empresas y Organizaciones, Terapia Clínica y Psicología.**

Programa base de 200 horas



- 100h Mindfulness, Meditación y Compasión
- 55h Pedagogía y prácticas profesionales
- 15h Historia, Filosofía y Tradiciones de la Meditación
- 15h Anatomía y Neurofisiología
- 15h Aplicaciones Contemporáneas de Mindfulness

Detalle del Programa

100hs: Mindfulness, Meditación y Compasión

- Meditaciones formales: meditación sentados y meditación en movimiento.
- Meditaciones informales para el día a día.
- Prácticas de concentración y atención plena.
- Meditación en la Compasión.
- Meditación Vipassana.
- Meditación Zen.
- Meditación Raja Yoga.
- Meditación Antar Mouna del silencio interior en la tradición tántrica.
- Práctica suave y apta para todos los públicos de Hatha Yoga Restaurativo.
- Práctica suave y apta para todos los públicos de contemporáneos de Gentle Yoga y Mindful Yoga.
- Prácticas de Conciencia sensorial.
- Prácticas de Relajación guiada.
- Prácticas de relajación guiada contemporáneas (autohipnosis, autosugestión, Jacobson, Schutz, Sofrología, Técnica Alexander, Eutonía, etc).
- Prácticas de Nidra (sueño psíquico).

INSTRUCTOR/A DE MINDFULNESS Y MEDITACIÓN

CONTENIDOS DEL PROGRAMA 2/2

55hs: **Pedagogía de Mindfulness y Meditación + prácticas profesionales**

Cómo guiar y cómo acompañar;
diseñar de sesiones de meditación
en base a diferentes temas.

Cómo estructurar programas completos de
meditación (mindfulness y compasión), etc.

Guiar meditaciones y relajaciones: aprender a
modular la voz y el lenguaje facilitador de estados
de relajación y meditación.

Crear tus propias meditaciones y sesiones de
meditación, mindfulness y compasión: se prepara
al alumno para comenzar a crear meditaciones
inspiradas en temas diversos.

Habilidades de facilitación grupal.

Trabajar con el conflicto en grupos.

Gestionar comunidades o grupos
de mindfulness, meditación y yoga.

Habilidades de facilitación grupal; trabajar
con el conflicto en grupos.

Problemas de diversidad en el campo
de la atención plena.

Accesibilidad del lenguaje y presentación,
eliminando barreras.

Retos financieros en la facilitación de la atención
plena como una trayectoria profesional.

Marketing y redes sociales para docentes.

15hs: **Historia y Filosofía**

Maestros contemporáneos.

La Meditación en el Hinduismo y en el Budismo.

Tradiciones de la Meditación:
Vipassasana, Zen, Raja Yoga, Tantra.

15hs: **Anatomía y Fisiología**

Neurofisiología y meditación.

El sistema nervioso.

Las ondas cerebrales.

Evidencias científicas de la coherencia cardíaca.

La reducción del estrés.

Evidencias científicas en la ansiedad
y en la depresión.

15hs: **Aplicaciones Contemporáneas de Mindfulness**

Mindfulness en la educación y en la infancia.

Mindfulness en las escuelas y centros formativos.

Mindfulness en empresas y organizaciones.

Mindfulness en el sector de la Salud.

Mindfulness en la alimentación.

Psicología / Aplicaciones terapéuticas
clínicas de mindfulness.

INSTRUCTOR/A DE MINDFULNESS Y MEDITACIÓN

METODOLOGÍA Y RECURSOS

Somos pioneros en España en integrar el Coaching en una formación de Instructores de Mindfulness y Meditación: **Metodología Coaching para un Aprendizaje Transformativo®**.

Metodología de enseñanza del Programa 200hs

Está **diseñada en base al Modelado de PNL** (Programación Neuro Lingüística) y consta de varias fases:

Integrar como participante 2 Programas 8 semanas de mindfulness y/o compasión.

Modelar a tus formadores/as en 1 Programa como profesor en prácticas del Programa 8 semanas de mindfulness y/o compasión.

Impartir como profesor/a en prácticas el mismo Programa 8 semanas que has conocido para potenciar tus habilidades mientras te tutorizamos.

Crear tu propio Programa adaptado a un grupo específico de población y/o en un sector concreto (educación, sanidad, empresas, deporte, etc.), e impartir para terminar de potenciar tus habilidades mientras te tutorizamos.

10 Pilares de la Metodología Coaching para un Aprendizaje Transformativo®

- 1 Feedback positivo.
- 2 Fluir en el aprendizaje.
- 3 Comprender para aprender.
- 4 Formación blended-learning.
- 5 La experiencia como herramienta.
- 6 Cambio de creencias.
- 7 Desarrollo de la creatividad.
- 8 Empoderamiento del/la alumno/a.
- 9 Visión del Líder-Coach.
- 10 Inspirar a los alumnos en su transformación personal y profesional.

Recursos Pedagógicos

-  **Encuentros** en grupo transformativos basados en nuestra exclusiva Metodología Coaching para un Aprendizaje Transformativo®: tanto para evolucionar en tu práctica personal como para tu formación profesional.
-  **Acceso al Aula Online** durante el curso: www.escueladeyoga.online donde encontrarás todos los contenidos del curso.
-  **Vídeo-clases** y audio-clases.
-  **Manual** Completo del curso.
-  **Foros privados** de estudio en grupo para estar en contacto con compañeros, tutores y formadores de la Escuela.
-  **Actividades auto-evaluables** para que puedas comprobar tu evolución.
-  **Asistencia** y atención completa durante el curso.
-  **Guía y supervisión** para tus prácticas.
-  **Opcionalmente:** Retiro residencial de varios días donde vivirás una experiencia única de convivencia y aprendizaje en grupo en plena naturaleza (convalidable por módulo adicional online).

Adicionalmente, en la Modalidad Online contarás con:

-  **Un/a tutor/a privado/a** durante el curso para resolver tus dudas y asesorarte con el seguimiento formación.
-  **Videoconferencias:** encuentros en directo con los formadores para resolver posibles dudas.

INSTRUCTOR/A DE MINDFULNESS Y MEDITACIÓN

CERTIFICACIONES Y MODALIDADES

Modalidades y Certificaciones	Certificación 200h International Mindfulness Teachers Association  INTERNATIONAL MINDFULNESS TEACHERS ASSOCIATION	Certificación 200h Yoga Evolution School  CERTIFICADO 200h INSTRUCTOR/A DE MINDFULNESS Y.E.S.	Certificado de cumplimiento de la Cualificación de Instructor de Yoga y del Certificado de Profesionalidad de Instrucción en Yoga en España 
PRESENCIAL:	SÍ	SÍ	SÍ
● 9 fines de semana Madrid + retiro			
ONLINE EN DIRECTO:	Sí, durante las restricciones del Covid 19	SÍ	SÍ
● 9 fines de semana Madrid + retiro			
ONLINE:	Sí, durante las restricciones del Covid 19	SÍ	SÍ
● 7 módulos online + retiro opcional (o módulo extra online con prácticas supervisadas)			

INSTRUCTOR/A DE MINDFULNESS Y MEDITACIÓN

FACILITADORES Y FORMADORES



Jorge Cabellos

Fundador y Director de Y.E.S. (Yoga Evolution School)

Formador en Madrid y Formador Online.

Creador de la Metodología Coaching para un Aprendizaje Transformativo®.

Formador de Mindfulness y Meditación, Yoga Restaurativo, Hatha Vinyasa, Prana Flow Vinyasa y Power Vinyasa/Ashtanga Progresivo.

Máster universitario en Mindfulness y Coach Certificado y asociado en ASESICO. Creador del programa de Mindfulness que es parte de la formación de profesores.

Imparte los contenidos de Mindfulness, Meditación, Mindful Yoga, Gentle Yoga, Yoga Restaurativo y Pedagogía.



Lucía Guzmán

Tutora de la Formación de Profesores

Cuenta con una amplia experiencia y compromiso con su práctica personal de Meditación.

Lucía, en el año 2016, decidió dar un giro a su carrera laboral dedicada a la enseñanza del buceo recreativo.

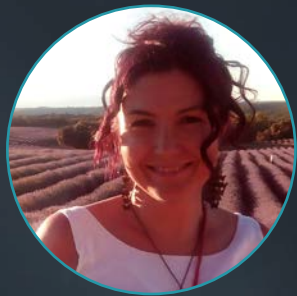
Está especializada en Yoga Contemporáneo y en Hatha Yoga y Mindfulness y Meditación. Forma parte de manera activa en la Sangha de Tight Nhat Hanh en la Navata (Madrid). y es alumna del Lama Rinchen Gyaltsen, representante de la Tradición Sakya del budismo tibetano.

Obtuvo un excelente aprovechamiento en su formación en Yoga Evolution School, por lo que conoce en profundidad los contenidos del curso para poder acompañar a los/as futuros/as alumnos/as como tutora.



INSTRUCTOR/A DE MINDFULNESS Y MEDITACIÓN

FACILITADORES Y FORMADORES



Leticia Moza

Formadora de Relajación,
Conciencia Corporal y Neurofisiología

Fisioterapeuta, especializada en la Reeducación de la Postura y el Movimiento desde un enfoque holístico.

Amplia experiencia de trabajo en grupo, combinando diversas disciplinas corporales para mejorar la Conciencia Corporal, y utilizando todas aquellas herramientas y materiales que sean útiles para la reconciliación con el propio cuerpo-mente.

Imparte Neurofisiología de la Meditación, Relajación y Conciencia Corporal.



David Ortega

Formador de Neurofisiología y Anatomía del Cuerpo Sutil

Fisioterapeuta, Kinesiólogo, Osteópata, y experto en Medicina Tradicional China por la Universidad de Yunnan (China).

Apasionado del kárate y las artes marciales, David es Tercer Dan de Karate y campeón de Europa en el año 97. Desde el año 2000 cuenta con su propia consulta, y colabora como formador docente en Kinesiología, Medicina Tradicional China y Anatomía y Fisiología en varias escuelas de reconocido prestigio.

Recibió la primera propuesta de su maestra de Reiki para empezar a enseñar y descubrió que le apasiona compartir su experiencia personal con sus pacientes y todo aquel conocimiento de vida que no está en los libros.

Practicante de Meditación y Budismo tibetano desde hace más de 15 años. En 2003 tuvo su ceremonia formal de «toma de refugio» en budismo tibetano, bajo la tutela espiritual de Lama Tashi Lamo.



INSTRUCTOR/A DE MINDFULNESS Y MEDITACIÓN

PROGRAMA DE 200 HORAS

*Formación avalada por
International Mindfulness Teachers Association*



“ La paz que buscas está en ti ”



YOGA EVOLUTION SCHOOL

Web de la Escuela

🌐 www.yogaevolutionschool.com
✉ info@yogaevolutionschool.com

Aula Online

🌐 www.escueladeyoga.online
✉ soporte@yogaevolutionschool.com

☎ +34 642 363 932

España • México • India • Online