

PROGRAMA 200 HORAS

Instructor/a de Mindfulness y Meditación

Formación Certificada Internacional

Certificación IMTA (International Mindfulness Teachers Association)



INTERNATIONAL
MINDFULNESS
TEACHERS ASSOCIATION

Metodología Coaching para un Aprendizaje Transformativo®

Si recibes este documento de matriculación es porque ya has consultado en nuestra web la información completa sobre el programa de la formación, objetivos pedagógicos, contenidos por materias, certificaciones y avales, recursos pedagógicos, ventajas de formarte en Y.E.S., formadores del curso, y nuestra exclusiva Metodología Coaching para un Aprendizaje Transformativo©.

[Ir a la web del Programa 200h de Mindfulness y Meditación](#)

En este documento de matriculación encontrarás la información práctica para tu inscripción y reserva formal de tu plaza en el curso:

- todas Convocatorias para el curso 2020-2021
- las fechas y los horarios,
- lugar del curso y del retiro,
- los precios de cada modalidad y las formas de pago
- el procedimiento para asegurar tu plaza en el curso
- condiciones de cancelación



REQUISITOS DE ACCESO

Este Programa 200h de Mindfulness y Meditación es un curso **para consolidar tu práctica personal**, así como **para formarte y certificarte como Instructor/a de Mindfulness y Meditación**.

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**.



Si quieres cursar esta formación **para evolucionar en tu práctica personal** el requisito de acceso es contar con **una práctica personal de 1 año** o haber seguido un programa 8 semanas.



Si quieres cursar esta formación **para certificarte como Instructor de Mindfulness y Meditación** el requisito de acceso es **una práctica personal de Meditación de al menos 1 año**.

MODALIDADES

El Programa 200h puede cursarse en varias Modalidades:

1. Presencial en Madrid + Retiro
2. Online en directo + Retiro
3. Online tutorizado (sin directo) + Retiro opcional

CERTIFICACIONES

PARA LA FORMACIÓN DE PROFESORES

MODALIDADES Y CERTIFICACIONES	Certificación 200h <i>International Mindfulness Teachers Association</i> 	Certificación 200h <i>Yoga Evolution School</i> 	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
ONLINE EN DIRECTO	Sí, durante las restricciones del Covid19.	Sí	Sí
ONLINE	Sí, durante las restricciones del Covid19.	Sí	Sí



OBJETIVOS GENERALES

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
- ✓ **Establecer** un compromiso elevado con tu propia práctica 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 Meditación y Mindfulness:

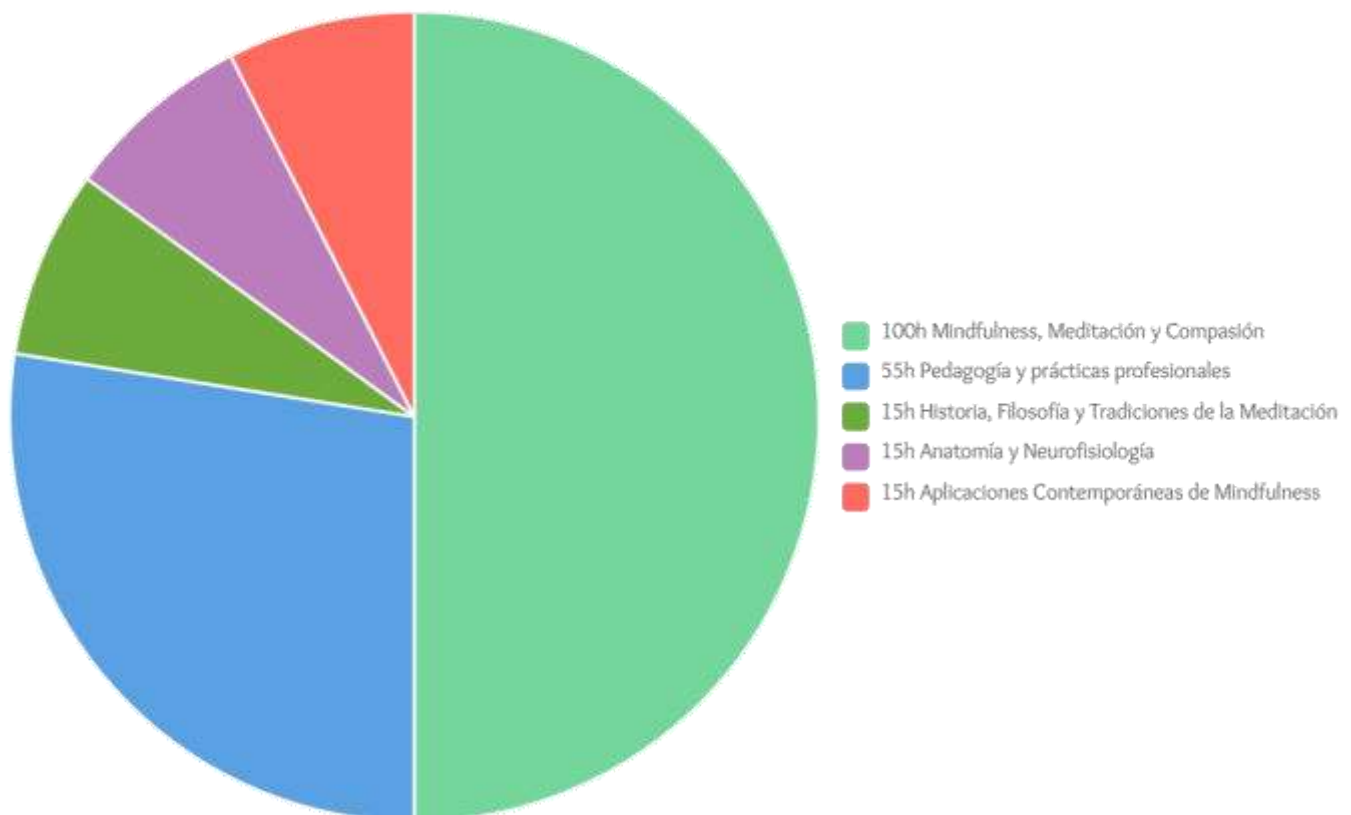
- ✓ **Conocer** la relación entre la neurofisiología y la meditación.
- ✓ **Facilitar** diferentes técnicas de relajación y meditación que se adapten a las necesidades de cada persona.
- ✓ **Guiar** meditaciones con temas, intenciones, objetivos y propósitos que vayan más allá de la técnica.
- ✓ **Facilitar** 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.
- ✓ A partir de la integración y vivencia en primera persona tu transformación a través de nuestra **Metodología Coaching para un Aprendizaje Transformativo©** te prepararás para compartir aprendizajes transformativos con tus futuros/as alumnos/as: 1) Feedback positivo; 2) Fluir en el aprendizaje; 3) Comprender para aprender; 4) Formación blended-learning (presencial+online); 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.
- ✓ **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.

CONTENIDOS DEL PROGRAMA 200H

En yogaevolutionschool.com/formacion-instructor-mindfulness puedes consultar el listado completo y detallado de contenidos distribuidos en las siguientes áreas, cumpliendo con los estándares internacionales de la Certificación con International Mindfulness Teachers Association y los estándares a nivel nacional en España del Certificado de Profesionalidad de la instrucción de yoga y de la Cualificación de Instructor de Yoga (en lo relacionado con la Unidad Formativa UF1918: Relajación y meditación en yoga):

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

▲ Contenidos del Programa 200h



HERRAMIENTAS PEDAGÓGICAS

▲ 🔑 Recursos y herramientas pedagógicas

- 👥 Encuentros en grupo trans-formativos 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 autoevaluables 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 por videoconferencia con los formadores para resolver posibles dudas

METODOLOGÍA DE LA FORMACIÓN

Somos pioneros en integrar el Coaching en una formación de Profesores/as de Yoga y Meditación: Metodología Coaching para un Aprendizaje Transformativo©.

La metodología de enseñanza del Programa 200h está diseñada en base al Modelado de PNL (Programación Neuro Lingüística) y consta de varias fases:

1. **Integrar** como participante 2 Programas 8 Semanas de Mindfulness y/o Compasión
2. **Modelar** a tus formadores/as en 1 Programa como profesor en prácticas del Programa 8 Semanas de Mindfulness y/o Compasión
3. **Impartir** como profesor/a en prácticas el mismo Programa 8 Semanas que has conocido para potenciar tus habilidades mientras te tutorizamos.
4. **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.

CONVOCATORIAS 2020-2021

Aquí puedes consultar las fechas, horarios, lugares e información práctica de las Convocatorias para el curso 2020-2021

<p>PRESENCIAL EN MADRID Y ONLINE EN DIRECTO Fines de semana</p> <p>En Madrid C/ General Palanca, 24</p>	<p>ONLINE (SIN DIRECTOS) España e Internacional</p> <p>Con Retiro opcional</p>
<p><i>Con el mismo certificado de IMTA (International Mindfulness Teachers Association) mientras duren las restricciones por el Covid19 y la IMTA nos autorice.</i></p> <p>Fechas:</p> <p>21 de noviembre 2020 16 de enero 2021 6 de febrero 2021 6 de marzo 2021 17 de abril 2021 8 de mayo 2021 5 de junio de 2021</p> <p>+</p> <p>Retiro final de Meditación a elegir entre:</p> <p>1. Del 18 al 22 de junio de 2021 en Cáceres (España) 2.- Del 17 al 21 de septiembre de 2021 en Álava (España)</p>	<p><i>Con el mismo certificado de IMTA (International Mindfulness Teachers Association) mientras duren las restricciones por el Covid19 y la IMTA nos autorice.</i></p> <p>Inicio flexible desde octubre 2020 hasta marzo 2021</p> <p>7 Módulos Online (sin directos)</p> <p><i>Aula Online que incluye video-clases, manuales completos, cuadernos de trabajo</i></p> <p>+</p> <p><i>Tutorías mensuales en vivo</i></p> <p>+</p> <p>Retiro opcional</p> <p>Retiro opcional en Cáceres (España) del 18 al 22 de junio de 2021 o Retiro opcional en Álava (España) del 17 al 21 de septiembre de 2021 o Retiro opcional en Yucatán (México) del 30 de marzo al 2 de abril de 2021</p> <p><i>En caso de no cursar el retiro opcional se cursará un módulo online extraordinario con prácticas supervisadas</i></p>

PRECIOS FORMACIÓN PRESENCIAL

Ofrecemos dos opciones de pago para el Curso 200h con formación de instructores:

1. **Pago único anticipado antes del inicio del curso: 1.890€**
 - + Alojamiento del Retiro, aproximadamente 60€/noche en pensión completa
2. **Pago mensual a lo largo del curso:**
 - **Matrícula de 400€**
 - **+8 pagos mensuales de 210€ al mes**
 - + Alojamiento del Retiro, aproximadamente 60€/noche en pensión completa

PRECIOS FORMACIÓN ONLINE

Ofrecemos dos opciones de pago:

1. **Pago único anticipado antes del inicio del curso: 1.390€**
 - + tasas del retiro (opcional) 200€
 - + Alojamiento del Retiro (opcional), aproximadamente 60€/noche en pensión completa
2. **Pago mensual a lo largo del curso:**
 - **Matrícula: 400€**
 - **+7 pagos mensuales de 175€ al mes**
 - + tasas del retiro (opcional) 200€
 - + Alojamiento del Retiro (opcional), aproximadamente 60€/noche en pensión completa

FACILITAMOS TU PRÁCTICA PERSONAL

Los precios indicados son los precios de la Formación de Instructores/as y no incluyen los precios de las **clases semanales de práctica personal**. Es obligatorio comprometerse a una **práctica personal mínima durante el curso**, ya sea:

- En las clases en vivo: [ir a la web de las clases](#)
- A través de nuestro [Portal Online](#)



FORMA DE PAGO

En la **Modalidad de Pago único anticipado** el pago único se lleva a cabo por transferencia bancaria antes del inicio del curso.

En la **Modalidad de Pago mensual domiciliado**:

- La matrícula se abona por transferencia bancaria.
- Los pagos mensuales se abonan con tarjeta bancaria a través de nuestra tienda online.

Cuenta Bancaria para las transferencias:

ES96 0049 4680 82 2116043873

(Entidad BANCO SANTANDER, Titular JORGE CABELLOS).

Indica en el concepto: “200h MEDITACION + CONVOCATORIA + tu nombre y apellidos”
(por ej: “200h Meditación Madrid fines de semana Ana Pérez”).

IMPORTANTE: una vez hecha la transferencia es obligatorio enviar justificante a nuestro email info@yogaevolutionschool.com

¡NO TE QUEDEN SIN TU PLAZA!

Algunas convocatorias de este curso se llenan rápido.

Recuerda que hasta que no formalices el pago único o la matrícula tu plaza no quedará reservada formalmente.

Si tienes cualquier duda para inscribirte te atenderemos con gusto en el email info@yogaevolutionschool.com y/o en el teléfono 642 36 39 32



IMPORTANTE

- Para matricularse es necesario **enviar el justificante de matrícula.**
- La matrícula es independiente del resto de pagos.
- Las plazas se asignan por **orden de fecha** de reserva.
- **En caso de que el número de matriculados en Modalidad Presencial supere el aforo de la escuela** se creará un sistema de turnos para que tod@s l@s alumn@s puedan acudir a la formación presencial combinando la formación Presencial con la formación Online en Directo.
- **En caso de establecerse restricciones a la actividad presencial por el Covid19** la formación continuará en modalidad Online en Directo para el caso de la modalidad Presencial.
- **Si el Curso se cancelase por cualquier causa no imputable al alumno** se devolverá el importe íntegro abonado.
- **Si el alumno quisiera cancelar su plaza después de abonada su matrícula** no se devolverá el importe abonado, aunque sí se podrá guardar la matrícula para un curso posterior y/o suscripción al portal de clases online.
- **Si el/la alumno/a quisiera cancelar su plaza una vez ha abonado algún pago adicional e iniciado el curso** no se podrá devolver el importe abonado en ningún caso, ni podrá retomar la formación en otra convocatoria a no ser que vuelva a reservar plaza abonando matrícula.
- El Alojamiento se abonará antes del Retiro.
- **Si se cursa otro Retiro diferente con otro grupo o promoción** se requerirá una tasa adicional de 150€ más el alojamiento correspondiente.

