



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Máster en Relajación, Meditación y Mindfulness + Titulación Universitaria





Elige aprender en la escuela
líder en formación online

ÍNDICE

1 | Somos
Euroinnova

2 | Rankings

3 | Alianzas y
acreditaciones

4 | By EDUCA
EDTECH
Group

5 | Metodología
LXP

6 | Razones por
las que
elegir
Euroinnova

7 | Financiación
y Becas

8 | Métodos de
pago

9 | Programa
Formativo

10 | Temario

11 | Contacto

SOMOS EUROINNOVA

Euroinnova International Online Education inicia su actividad hace más de 20 años. Con la premisa de revolucionar el sector de la educación online, esta escuela de formación crece con el objetivo de dar la oportunidad a sus estudiandes de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminetemente práctica.

Nuestra visión es ser **una institución educativa online reconocida en territorio nacional e internacional** por ofrecer una educación competente y acorde con la realidad profesional en busca del reciclaje profesional. Abogamos por el aprendizaje significativo para la vida real como pilar de nuestra metodología, estrategia que pretende que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva de los estudiantes.

Más de
19
años de
experiencia

Más de
300k
estudiantes
formados

Hasta un
98%
tasa
empleabilidad

Hasta un
100%
de financiación

Hasta un
50%
de los estudiantes
repite

Hasta un
25%
de estudiantes
internacionales

[Ver en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



Desde donde quieras y como quieras,
Elige Euroinnova



QS, sello de excelencia académica
Euroinnova: 5 estrellas en educación online

RANKINGS DE EUROINNOVA

Euroinnova International Online Education ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional, gracias por su apuesta de **democratizar la educación** y apostar por la innovación educativa para **lograr la excelencia**.

Para la elaboración de estos rankings, se emplean **indicadores** como la reputación online y offline, la calidad de la institución, la responsabilidad social, la innovación educativa o el perfil de los profesionales.



[Ver en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

ALIANZAS Y ACREDITACIONES



Ver en la web



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

BY EDUCA EDTECH

Euroinnova es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas **instituciones educativas de formación online**. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de **democratizar el acceso a la educación** y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación



ONLINE EDUCATION



Ver en la web

METODOLOGÍA LXP

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.



Programas
PROPIOS
UNIVERSITARIOS
OFICIALES

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EUROINNOVA

1. Nuestra Experiencia

- ✓ Más de **18 años de experiencia.**
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción
- ✓ **100% lo recomiendan.**
- ✓ Más de la mitad ha vuelto a estudiar en Euroinnova.

2. Nuestro Equipo

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por más **400 profesionales**. Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

3. Nuestra Metodología



100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.



APRENDIZAJE

Pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva



EQUIPO DOCENTE

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa.



NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante

4. Calidad AENOR

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N°99000000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por **AENOR** por la ISO 9001.



5. Confianza

Contamos con el sello de **Confianza Online** y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.



6. Somos distribuidores de formación

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión Euroinnova incluye dentro de su organización una **editorial y una imprenta digital industrial**.

FINANCIACIÓN Y BECAS

Financia tu cursos o máster y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

25% Beca
ALUMNI

20% Beca
DESEMPLEO

15% Beca
EMPRENDE

15% Beca
RECOMIENDA

15% Beca
GRUPO

20% Beca
**FAMILIA
NUMEROSA**

20% Beca
**DIVERSIDAD
FUNCIONAL**

20% Beca
**PARA PROFESIONALES,
SANITARIOS,
COLEGIADOS/AS**



[Solicitar información](#)

MÉTODOS DE PAGO

Con la Garantía de:



Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin interéres de forma segura.



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos mas...



Ver en la web



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Máster en Relajación, Meditación y Mindfulness + Titulación Universitaria



DURACIÓN
1500 horas



**MODALIDAD
ONLINE**



**ACOMPañAMIENTO
PERSONALIZADO**



CREDITOS
5 ECTS

Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Master en Relajación, Meditación y Mindfulness con 1500 horas expedida por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION, miembro de la AEEN (Asociación Española de Escuelas de Negocios) y reconocido con la excelencia académica en educación online por QS World University Rankings - Titulación Universitaria en Técnicas de Relajación Infantil con 5 Créditos Universitarios ECTS. Curso puntuable como méritos para oposiciones de acceso a la función pública docente en todas las CC. AA., según R.D. 276/2007 de 23 de febrero (BOE 2/3/2007). Éste se lleva a cabo dentro del plan de formación permanente del profesorado de la Universidad Antonio de Nebrija

Ver en la web



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

como centro acreditado para la impartición de acciones formativas
expide el presente título propio

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con número de documento XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre del curso

con una duración de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de Euroinnova International Online Education.
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXX/XXXX-XXXX-XXXXXX.
Con una calificación XXXXXXXXXXXXX.

Y para que conste expido la presente titulación en Granada, a (día) de (mes) del (año).

NOMBRE ALUMNO/A
Firma del Alumno/a

NOMBRE DE AREA MANAGER
La Dirección Académica







Con Sello de Control de Calidad del Consejo Europeo y Sello de la UNESCO (Plan: Resolución 1995)

Descripción

En un mundo donde el ajetreo diario y la presión van en aumento, dominar la relajación y el mindfulness se convierte en un recurso vital. El "Master en Relajación, Meditación y Mindfulness" se estructura como una respuesta integral, ofreciendo una formación que abarca desde técnicas de respiración y control de estrés hasta las prácticas avanzadas de mindfulness y yoga. Este curso tiene como objetivo dotar al participante de herramientas para mejorar el bienestar emocional y psicológico, tanto a nivel personal como para facilitar la intervención en el ámbito profesional. Con un temario comprensivo que incluye la relajación autógena, la risoterapia y la meditación Vipassana, el curso se adapta a la diversidad de necesidades actuales. Sumado a esto, la inclusión de estrategias para la regulación emocional prepara al estudiante para enfrentar y resolver situaciones de estrés psicosocial. A través del conocimiento profundo de la relación entre cuerpo y mente, los participantes podrán guiar tanto a niños como a adultos en la senda del autoconocimiento y la tranquilidad mental. Elegir este máster significa apostar por un camino de crecimiento y de servicio integral, potenciando la calidad de vida en una sociedad que clama por soluciones eficaces frente a la adversidad cotidiana.

Objetivos

- Aprender relajación básica.
- Manejo del estrés y ansiedad.
- Practicar relajación progresiva.
- Usar técnicas autógenas.
- Dominar la meditación.
- Explorar el biofeedback.
- Descubrir la risoterapia.
- Ampliar respiración controlada.

Ver en la web



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

- Aplicar técnicas respiratorias.
- Integrar terapia corporal.
- Comprender emociones en mindfulness.
- Implementar inteligencia emocional.
- Controlar emociones negativas.
- Gestionar estrés mindfulness.
- Aplicar psicoterapia en mindfulness.
- Relajar a través del yoga.
- Meditar con técnicas yoguicas.
- Fomentar la relajación infantil.
- Apoyar desarrollo infantil.
- Enseñar relajación por edades.
- Abordar actitudes problemáticas niños.
- Integrar familia y educación.
- Iniciar en meditación Vipassana.
- Aprender historia Vipassana.
- Practicar técnicas Vipassana.
- Entender Vipassana y sociedad.

A quién va dirigido

Este Master está pensado para terapeutas, educadores, psicólogos y aquellos interesados en prácticas contemplativas para la gestión del estrés y promoción del bienestar emocional, abarcando técnicas de relajación, control de la ansiedad, respiración consciente, risoterapia y mindfulness, así como relajación y meditación en yoga y enfocado también en estrategias de relajación infantil y fundamentos de la meditación Vipassana.

Para qué te prepara

El curso "Master en Relajación, Meditación y Mindfulness" te prepara para dominar técnicas avanzadas de relajación, aprendiendo a gestionar el estrés y la ansiedad mediante la práctica de la relajación progresiva y autógena, risoterapia y diversos métodos respiratorios. Fomenta la inteligencia emocional y la habilidad para controlar emociones negativas a través de mindfulness y terapias cognitivas. Incluye técnicas específicas para la relajación infantil, fundamentales para contribuir al bienestar emocional de los niños, y se adentra en el arte de la meditación Vipassana, explorando su impacto social. Este curso es una guía integral para aquellos buscando profundizar en la relajación personal y la enseñanza a otros.

Salidas laborales

El "Master en Relajación, Meditación y Mindfulness" abre un abanico de oportunidades laborales. Los egresados podrán facilitar sesiones de relajación y manejo del estrés, aplicar técnicas de meditación Vipassana y Mindfulness en ámbitos clínicos y educativos, e integrar prácticas de respiración y control emocional en terapias y talleres. Además, estarán cualificados para promover el bienestar emocional en niños y adultos, aprovechando técnicas como la risoterapia y la relajación autógena. Un camino hacia la excelencia en el ámbito del bienestar personal y profesional.

[Ver en la web](#)



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

TEMARIO

PARTE 1. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA RELAJACIÓN

1. Concepto de relajación
2. Efectos derivados de la relajación
3. Experiencia vivencial de la relajación
4. Beneficios y contraindicaciones de la relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CONTROL DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

1. El estrés
2. La ansiedad
3. Técnicas de relajación para el control del estrés y la ansiedad

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICA DE RELAJACIÓN PROGRESIVA

1. Relajación progresiva de Jacobson
2. Introducción al método
3. Sesión práctica de relajación progresiva de Jacobson
4. Variantes a la técnica de Jacobson

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICA DE RELAJACIÓN AUTÓGENA

1. Relajación autóloga
2. Ejercicios prácticos de entrenamiento autólogo

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA MEDITACIÓN

1. La meditación como técnica de relajación
2. Postura corporal: actitud durante la práctica de la meditación
3. Efectos de la práctica de técnicas de meditación
4. Beneficios y contraindicaciones de la meditación

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL BIOFEEDBACK

1. Biofeedback
2. Técnicas de biofeedback
3. Biofeedback en función del sistema fisiológico
4. Cómo practicar la técnica del biofeedback

UNIDAD DIDÁCTICA 7. RISOTERAPIA

1. La risoterapia
2. Beneficios de la risoterapia
3. Risoterapia y estrés

4. La sesión de risoterapia

UNIDAD DIDÁCTICA 8. OTRAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

1. Eúritmia
2. Eutonía
3. Sonoterapia
4. Tai chi
5. Yoga
6. Técnicas de visualización

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA RESPIRACIÓN Y LA IMPORTANCIA DE SU CONTROL

1. Anatomía del aparato respiratorio
2. Fisiología de la respiración
3. La respiración. La acción de respirar
4. La importancia de respirar bien
5. Beneficios de una respiración correcta
6. El control de la respiración

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

1. Técnicas de respiración
2. Tipos de respiración. Ejercicios prácticos

UNIDAD DIDÁCTICA 11. TERAPIA CORPORAL INTEGRATIVA

1. Terapia Corporal Integrativa (TCI)
2. El cuerpo y las emociones
3. El eneagrama en la TCI

PARTE 2. MINDFULNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES

1. Emoción y mindfulness
2. ¿Qué es una emoción?
 1. - Clasificación de las emociones
3. Biología de la emoción
4. Gestión de las emociones
5. La utilidad de experimentar emociones. Funciones
 1. - Funciones adaptativas
 2. - Funciones sociales
 3. - Funciones motivacionales
6. Teorías emocionales
7. Influencia de las emociones en el estado de salud

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Inteligencia emocional y mindfulness

2. Concepto de Inteligencia Emocional
3. Falsos mitos
4. Teorías y Modelos
5. Habilidades que componen la IE
6. Aptitudes de la EI
7. Abordaje de la IE
8. Técnicas para potenciar la Inteligencia Emocional
 1. - Pensamientos positivos
 2. - Imaginación/visualización
 3. - Reestructuración cognitiva
 4. - Resolución de problemas

UNIDAD DIDÁCTICA 3. APTITUDES ESENCIALES PARA LA IE

1. Desarrollo y potenciación de la IE: aptitudes necesarias
2. Asertividad y empatía
 1. - La asertividad
 2. - Entrenamiento en asertividad
 3. - Técnicas específicas para hacer frente a las críticas
 4. - La empatía
3. Autoestima
 1. - Formación de la autoestima
 2. - Técnicas para mejorar la autoestima
4. El lenguaje emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CONTROL DE EMOCIONES NEGATIVAS

1. Control del estrés y la ansiedad
2. La ansiedad
 1. - Técnicas para el control del estrés y la ansiedad
3. El conflicto
 1. - Técnicas de resolución de conflictos: la negociación

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PERSONALIDAD Y EMOCIÓN

1. La personalidad
 1. - Estructura de la personalidad
 2. - Naturaleza de la personalidad
2. La importancia de la autoconciencia en la IE
3. Entendiendo nuestros sentimientos
 1. - Energía emocional
4. Impulsividad emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 6. MINDFULNESS

1. El origen de Mindfulness
2. Mindfulness
 1. - La Atención
3. Mindfulness y neurobiología

1. - Disposición afectiva con Mindfulness
4. Componentes de la atención o conciencia plena
5. Práctica de Mindfulness
 1. - Práctica formal e informal

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA RELAJACIÓN EN MINDFULNESS

1. La respiración en mindfulness
 1. - Control de la respiración
2. Alcanzar un estado de calma: La relajación
 1. - Técnicas utilizadas
3. La relajación progresiva
 1. - Sesiones de relajación
4. Yoga y meditación: aprende a relajarte
5. Postura corporal: actitud durante la práctica

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL ESTRÉS

1. El estrés
2. ¿Qué genera el estrés?
 1. - Características de las situaciones estresantes
 2. - El estímulo amenazante dispara el estrés
3. Tipos de estrés
4. Categorías en la que se clasifica el estrés
 1. - Estrés como respuesta
 2. - Estrés como estímulo
 3. - Enfoque interactivo
5. Salud y estrés
 1. - Principales trastornos Psicofisiológicos
6. Programa de Reducción de Estrés basado Mindfulness

UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÉCNICAS COGNITIVAS Y DE AUTOCONTROL. UNA APROXIMACIÓN A LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

1. Técnicas y procedimientos cognitivos y de autocontrol
2. Solución de problemas
3. Tratamiento de pensamientos obsesivos
 1. - Pasos a seguir en la técnica de detención del pensamiento
4. Afrontación de las experiencias estresantes
5. Destrucción de hábitos
6. Técnica de visualización cognitiva
 1. - Reglas para crear visualizaciones efectivas para la autoestima
7. Entrenamiento en habilidades sociales: asertividad

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PSICOTERAPIA Y MINDFULNESS. CONTROL EMOCIONAL

1. El tratamiento: Psicoterapia
2. El trabajo de las emociones en la psicoterapia
 1. - Emociones básicas

2. - Control emocional
3. Aproximación a la Psicología positiva y terapia transpersonal
4. Abordaje corporal de las emociones
5. Mindfulness
 1. - Mindfulness aplicado a psicoterapia

PARTE 3. RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN EN YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. RELAJACIÓN EN YOGA

1. Requisitos básicos
2. Fases de la relajación
3. Técnicas orientales de relajación
4. Efectos derivados de la relajación
5. Experiencia vivencial de la relajación
6. Benéficos y contraindicaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS DE OBSERVACIÓN, CONCENTRACIÓN Y MEDITACIÓN

1. Mantras
2. Pratyahara
3. Dharana: Concentración
4. Dhyana
5. Técnicas orientales de meditación
6. Beneficios y contraindicaciones
7. Efectos de práctica de técnicas de observación, concentración y meditación

PARTE 4. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN INFANTIL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL DESARROLLO INFANTIL

1. El desarrollo normal de la infancia
2. La lactancia vista por diferentes teóricos
3. La lateralización
 1. - Para identificar la lateralidad
 2. - Logrando la lateralidad
 3. - Tipos de lateralidad

UNIDAD DIDÁCTICA 2. DESARROLLO INFANTIL DURANTE EL PRIMER AÑO DE EDAD

1. Desarrollo infantil del primer año del bebé
 1. - El primer mes del bebé
 2. - El segundo mes del bebé
 3. - El bebé a los 3 meses
 4. - El bebé a los 4 meses
 5. - El bebé a los 5 meses
 6. - El bebé a los 6 meses
 7. - El bebé a los 7 meses
 8. - El bebé a los 8 meses
 9. - El bebé a los 9 meses

- 10. - El bebé a los 10 meses
- 11. - El bebé a los 11 meses
- 12. - El bebé a los 12 meses

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DESARROLLO INFANTIL A PARTIR DEL AÑO DE EDAD

- 1. Etapa de 12 a 24 meses
- 2. Etapa de 2 a 6 años
- 3. Etapa de 6 a 12 años

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA EDUCACIÓN INFANTIL

- 1. Educar en los buenos hábitos y las rutinas
- 2. Importancia de la relación educador-niño
- 3. Técnicas de control de conducta en la clase
 - 1. - La economía de fichas
 - 2. - El principio de Premack
 - 3. - Las estrategias paradójicas
 - 4. - Los métodos operantes

UNIDAD DIDÁCTICA 5. INTRODUCCIÓN A LA RELAJACIÓN

- 1. Qué es la relajación
- 2. Tipos de relajación
 - 1. - La relajación estática
 - 2. - La relajación en movimiento
- 3. Importancia de la relajación
- 4. Beneficios de la relajación en los niños
- 5. Cómo enseñar al niño a relajarse
- 6. Previo a la relajación
- 7. Técnicas de relajación infantil

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN SEGÚN EDAD

- 1. Introducción a las técnicas de relajación
- 2. Técnicas de relajación para la primera infancia (de 2,5 a 6 años)
- 3. Técnicas de relajación para la infancia (de 7 a 9 años)
- 4. Técnicas de relajación para la preadolescencia (de 10 a 12 años) y adolescencia (de 13 a 17 años)
- 5. Relajación progresiva de Jacobson
- 6. Relajación pasiva
- 7. Relajación autógena
- 8. Respuesta de relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS PARA RELAJAR

- 1. Momentos tranquilos: el masaje infantil
- 2. Relajación progresiva de los músculos
- 3. Relajar jugando: la mecedora, la tormenta, el reloj de sol y el universo
 - 1. - La mecedora
 - 2. - La tormenta

3. - El reloj de sol
4. - La tarta de cumpleaños
5. - El universo

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ACTITUDES PROBLEMÁTICAS EN LA INFANCIA

1. El niño inquieto
2. El niño que miente
3. El niño que explora
4. El niño que lo quiere todo aquí y ahora
5. El niño que discute
6. El niño que no quiere compartir

UNIDAD DIDÁCTICA 9. COMPORTAMIENTOS PROBLEMÁTICOS EN EL NIÑO

1. El niño que pega
2. El niño que pinta en los sitios inadecuados
3. El niño que no obedece y no sigue instrucciones
4. El niño que no ayuda en las tareas cotidianas
5. El niño que llora sin parar y actúa con rabietas o pataletas
6. El niño que dice palabrotas e insultos
7. El niño que es rebelde y respondón

UNIDAD DIDÁCTICA 10. EDUCACIÓN Y FAMILIA

1. La familia como base educativa
2. El papel de los educadores
3. Relación entre familia y educadores
4. Cómo deben corregir los padres

PARTE 5. MEDITACIÓN VIPASSANA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN VIPASSANA

1. Concepto de meditación
 1. - Postura y relajación
 2. - Respiración
 3. - Atención consciente
2. Efectos derivados de la meditación
 1. - Calma
 2. - Equilibrio psicofísico
 3. - Eliminación de la fatiga
3. ¿En qué consiste la meditación vipassana?
4. Fases de la meditación vipassana: anapana y vipassana
5. Relación entre meditación vipassana y mindfulness
 1. - La emoción
6. Beneficios y contraindicaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. HISTORIA DE LA MEDITACIÓN VIPASSANA

1. Budismo
 1. - Escuela theravada
 2. - Escuela mahayana
 3. - Escuela vajrayana
2. Conceptos clave del budismo
 1. - Tri Laksana
 2. - Karma
 3. - Renacimiento
 4. - Nibbana
 5. - Las cuatro nobles verdades
 6. - El noble camino óctuple
3. La meditación budista
4. Canon Pali
 1. - La meditación en los textos pali
5. El movimiento vipassana

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICAS DE MEDITACIÓN VIPASSANA

1. Retiros de meditación
 1. - Estructura de los retiros de diez días
2. Técnicas de meditación
 1. - Seguimiento de la respiración
 2. - Atención al cuerpo
 3. - Atención a la mente
 4. - Atención plena o consciente
 5. - Técnicas de tensión-relajación
 6. - Técnicas de autocontrol
3. Efectos de la meditación vipassana

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ORGANIZACIÓN

1. Organizaciones de meditación alrededor mundo
2. Pagoda vipassana
3. Maestros vipassana
4. El movimiento vipassana en distintos lugares del mundo

UNIDAD DIDÁCTICA 5. VIPASSANA Y EL CAMBIO SOCIAL

1. Concepto de cambio social
2. Vipassana en cárceles
3. Vipassana en la rehabilitación de la drogadicción
4. Vipassana en la formación y gestión de negocios
5. Vipassana en la gestión del conflicto

Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

Telefonos de contacto

España		+34 900 831 200	Argentina		54-(11)52391339
Bolivia		+591 50154035	Estados Unidos		1-(2)022220068
Chile		56-(2)25652888	Guatemala		+502 22681261
Colombia		+57 601 50885563	Mexico		+52-(55)11689600
Costa Rica		+506 40014497	Panamá		+507 8355891
Ecuador		+593 24016142	Perú		+51 1 17075761
El Salvador		+503 21130481	República Dominicana		+1 8299463963

!Encuétranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA EDTECH,
C.P. 18.200, Maracena (Granada)

 formacion@euroinnova.com

 www.euroinnova.com

Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h Horario España

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!



Ver en la web



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

 By
EDUCA EDTECH
Group