



# INESEM

BUSINESS SCHOOL

***Especialista en Meditación Vipassana***

**+ Información Gratis**

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

## ***Especialista en Meditación Vipassana***

**duración total:** 200 horas

**horas teleformación:** 100 horas

**precio:** 0 € \*

**modalidad:** Online

\* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

### ***descripción***

Este curso en Meditación Vipassana le ofrece una formación especializada en la materia. La técnica de la meditación Vipassana es un modo simple y práctico de alcanzar una paz mental real y de llevar una vida feliz y productiva. Vipassana significa “ver las cosas tal como realmente son” y la técnica es un proceso razonable de purificación mental mediante la auto-observación. Este curso en Meditación Vipassana le acerca a este mundo y le ayudará a disolver tensiones, llevar una vida más positiva, etc.



**+ Información Gratis**

## *a quién va dirigido*

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

## *objetivos*

- Aprender sobre el concepto de Vipassana.
- Conocer diferentes técnicas de meditación.
- Estudiar sobre la propagación de la meditación Vipassana por el mundo.

## *para qué te prepara*

Este curso en Meditación Vipassana le prepara para aprender sobre el concepto de Vipassana; conocer diferentes técnicas de meditación y estudiar sobre la propagación de la meditación Vipassana por el mundo.

## *salidas laborales*

Meditación

## titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).



### INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación  
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

#### NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

#### Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX  
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

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

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello

NOMBRE DEL ALUMNO/A



## forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

## metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

## materiales didácticos

- Manual teórico 'Meditación Vipassana'





## profesorado y servicio de tutorías

Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “Guía del Alumno” entregado junto al resto de materiales de estudio. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como disponer de toda su documentación



### *plazo de finalización*

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

### *campus virtual online*

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de inesem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

### *comunidad*

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

### *revista digital*

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

### *secretaría*

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

## programa formativo

### 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