







IN
—
BU

Curso de Instruc



INESEM

SINESS SCHOOL

ctor de Meditador

+ Información Gratis

**titulación de formación continua bonificada
empresarial**

Curso de Instru

duración total: 200 horas

horas telefo

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

+ Información Gratis

descripción

Con el presente curso de Instructor de Meditador recibir
Para mejorar la calidad de vida se puede recurrir a mucl
nos ayudará a encontrar la paz que necesitamos y a de
estrés y a mejorar nuestra calidad de vida. Con la prese
relajación y aprenderá a relajarse mediante la meditació

+ Información Gratis



+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y



a quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo q
conocimientos técnicos en este área.

+ Información Gratis

objetivos

- Conocer las técnicas de relajación.
- Conocer la respiración y la importancia de su control.
- Conocer la meditación guiada.
- Conocer la preparación de una sesión.
- Conocer los ejercicios de meditación guiada.

+ Información Gratis

para qué te prepara

El presente curso de Instructor de Meditador le proporciona la oportunidad de convertirse en un experto en meditación guiada. Aprenda como conocer las técnicas de relajación y la meditación

salidas laborales

Instructor / Meditador / Coach personal

+ Información Gratis

titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte Oficial que acredita el haber superado con éxito todas la el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la du alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que e firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de l recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).

+ Información Gratis



INSTITUTO EUROPEO DE EST

como centro de Formación acreditado para la im
EXPIDE LA SIGUIENTE

NOMBRE DEL A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los

Nombre de la Acc

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formac
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con

Con una calificación de €

Y para que conste expido la pre
Granada, a (día) de (m)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Sell



forma de bonificación

+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y

UDIOS EMPRESARIALES

partición a nivel nacional de formación
TITULACIÓN

ALUMNO/A

estudios correspondientes de

ión Formativa

ión INESEM en la convocatoria de XXXX
número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

SOBRESALIENTE

esente TITULACIÓN en
es) de (año)

Firma del alumno/a

NOMBRE DEL ALUMNO/A



- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los s
mes a la Seguridad Social.

+ Información Gratis

metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través de una metodología de aprendizaje online, el alumno debe seguir un itinerario formativo, así como realizar las actividades y actividades del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final con un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder pasar.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán seguimiento de todos los progresos del alumno así como estableciendo consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar toda su formación en la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad de Aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

+ Información Gratis

materiales didácticos

- Manual teórico 'Instructor de Meditación Guiada'

+ Información Gratis



+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y



profesorado y servicio de tutorías

+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y

Nuestro equipo docente estará a su disposición para de contenido que pueda necesitar relacionado con el cu nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email un documento denominado “Guía del Alumno” entregad Contamos con una extensa plantilla de profesores espe con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y form como solicitar información complementaria, fuentes bibli Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y co respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías tel hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede c del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizan

+ Información Gratis

+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y



+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y





plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo par
misma duración del curso. Existe por tanto un calendario
de fin.

campus virtual online

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cu
de inesem ofrece contenidos multimedia de alta calidad

+ Información Gratis

ra la finalización del curso, que dependerá de la
o formativo con una fecha de inicio y una fecha

rsos de modalidad online, el campus virtual
y ejercicios interactivos.

comunidad

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y pron para aprender idiomas...

revista digital

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, p artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de opo administración, ferias sobre formación, etc.

secretaría

+ Información Gratis

Este sistema comunica al alumno directamente con nue
de matriculación, envío de documentación y solución de

Además, a través de nuestro gestor documental, el alum
sus documentos, controlar las fechas de envío, finalizac
lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos,
seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

programa formativo

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA RELAJACIÓN

1. Concepto de relajación
 - 1.- Técnica de relajación
2. Efectos derivados de la relajación
 - 1.- Calma

+ Información Gratis

- 2.- Equilibrio psicofísico
- 3.- Creación de la energía y liberación de la fatiga
- 3.Experiencia vivencial de la relajación
- 4.Beneficios y contraindicaciones de la relajación
 - 1.- Beneficios
 - 2.- Contraindicaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CONTROL DEL ESTRÉS Y LA

- 1.El estrés
 - 1.- Síntomas físicos y psicológicos
 - 2.- Tipos de estresores
 - 3.- Clasificación del estrés
- 2.La ansiedad
 - 1.- Síntomas
- 3.Técnicas de relajación para el control del estrés y la

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA RESPIRACIÓN Y LA IMPO

- 1.Anatomía del aparato respiratorio
 - 1.- Fosas nasales
 - 2.- Faringe, laringe y tráquea
 - 3.- Tracto respiratorio inferior
- 2.El diafragma

+ Información Gratis

3. Fisiología de la respiración
 - 1.- Ventilación pulmonar
 - 2.- Respiración celular
 - 3.- Intercambio de gases
4. La respiración. La acción de respirar
5. La importancia de respirar bien
 - 1.- Beneficios de una respiración correcta
6. El control de la respiración
 - 1.- Técnica para el control de la respiración

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

1. Técnicas de respiración
 - 1.- Conciencia de la respiración
2. Tipos de respiración Ejercicios prácticos
 - 1.- Respiración clavicular
 - 2.- Respiración costal
 - 3.- Respiración abdominal
 - 4.- Respiración completa

UNIDAD DIDÁCTICA 5. BASES NEUROFISIOLÓGICAS

1. Organización del sistema nervioso central
 - 1.- El sistema nervioso central

+ Información Gratis

- 2.Aspectos generales del movimiento en la meditación
- 3.El control reflejo del movimiento
- 4.Control emocional
 - 1.- Energía emocional
 - 2.- Manejo de la energía y la tensión

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y

- 1.Introducción
- 2.Objetivos
- 3.Mapa Conceptual
- 4.Euritmia
- 5.Eutonía
- 6.Sonoterapia
- 7.Tai chi
 - 1.- Tipos de Tai chi
- 8.Beneficios del Tai chi en la salud
- 9.Yoga
 - 1.- Variantes del yoga: yoga nidra
 - 2.- Yoga y estrés
- 10.Técnicas de visualización

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA MEDITACIÓN GUIADA

+ Información Gratis

- 1.La meditación como técnica de relajación
- 2.Postura corporal: actitud durante la práctica de la me
- 3.Efectos de la práctica de técnicas de meditación gui:
 - 1.- Calma
 - 2.- Bienestar
 - 3.- Equilibrio emocional
 - 4.- Presencia
 - 5.- Ecuanimidad
 - 6.- Empatía
 - 7.- Discernimiento
- 4.Beneficios y contraindicaciones de la meditación gui:
 - 1.- Beneficios
 - 2.- Contraindicaciones

+ Información Gratis

+ Información Gratis

www.formacioncontinua.eu

información y