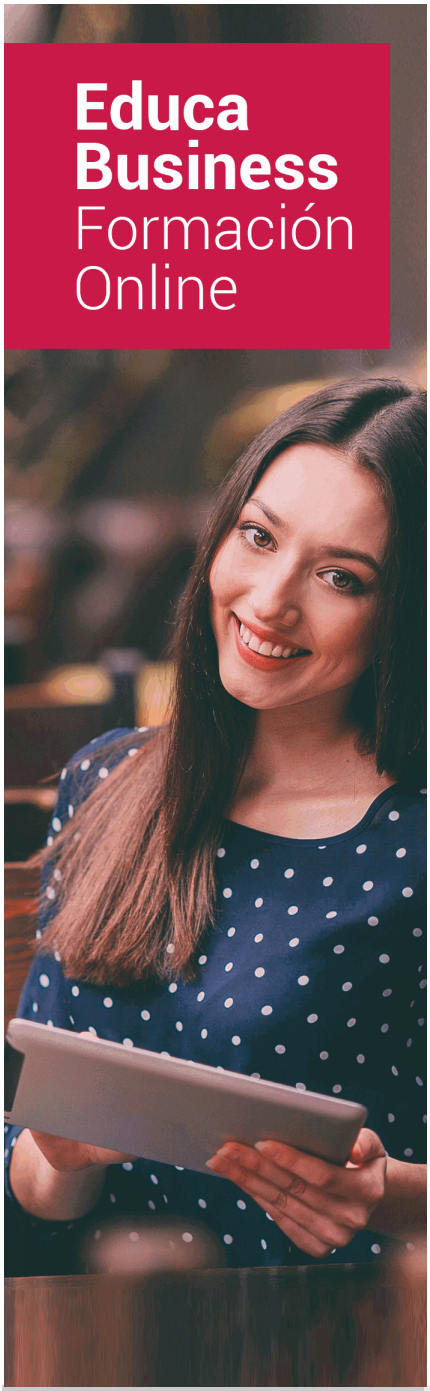


EDUCA BUSINESS SCHOOL

FORMACIÓN ONLINE

Titulación certificada por
EDUCA BUSINESS SCHOOL

Maestría Internacional en Meditación y Mindfulness



SOBRE EDUCA

Educa Business School es una Escuela de Negocios Virtual, con reconocimiento oficial, acreditada para impartir formación superior de postgrado, (como formación complementaria y formación para el empleo), a través de cursos universitarios online y cursos / másteres online con título propio.

NOS COMPROMETEMOS CON LA CALIDAD

Educa Business School es miembro de pleno derecho en la Comisión Internacional de Educación a Distancia, (con estatuto consultivo de categoría especial del Consejo Económico y Social de NACIONES UNIDAS), y cuenta con **el Certificado de Calidad de la Asociación Española de Normalización y Certificación** (AENOR) de acuerdo a la normativa ISO 9001, mediante la cual se Certifican en Calidad todas las acciones

Los contenidos didácticos de Educa están elaborados, por tanto, bajo los parámetros de formación actual, teniendo en cuenta un sistema innovador con tutoría personalizada.

Como centro autorizado para la impartición de formación continua para personal trabajador, l**os cursos de Educa pueden bonificarse, además de ofrecer un amplio catálogo de cursos homologados y baremables en Oposiciones**, dentro de la Administración Pública.Educa dirige parte de sus ingresos a la sostenibilidad ambiental y ciudadana, lo que la consolida como una Empresa Socialmente Responsable.

Las Titulaciones acreditadas por Educa Business School pueden **certificarse con la Apostilla de La Haya** (CERTIFICACIÓN OFICIAL DE CARÁCTER INTERNACIONAL que le da validez a las Titulaciones Oficiales en más de 160 países de todo el mundo).

Años de experiencia avalan el trabajo docente desarrollado en Educa, basándose en una metodología completamente a la vanguardia educativa

Desde Educa, hemos reinventado la formación online, de manera que nuestro alumnado pueda ir superando de forma flexible cada una de las acciones formativas con las que contamos, en todas las áreas del saber, mediante el apoyo incondicional de tutores/as con experiencia en cada materia, y la garantía de aprender los conceptos realmente demandados en el mercado laboral.



Maestría Internacional en Meditación y Mindfulness

DURACIÓN:
600 horas

MODALIDAD:
Online

PRECIO:
744 €
Incluye materiales didácticos, titulación y gastos de envío.

CENTRO DE FORMACIÓN:
Educa Business School

Titulación

Titulación de Maestría Internacional en Meditación y Mindfulness con 600 horas expedida por EDUCA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado, con Validez Profesional a Nivel Internacional

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

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, 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 (Euroinnova Formación, Instituto Europeo de Estudios Empresariales y Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la



EDUCA BUSINESS SCHOOL

como Escuela de Negocios de Formación Superior de Postgrado

EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO

NOMBRE DEL ALUMNO

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

Nombre de la Acción Formativa

de 600 horas, perteneciente al Plan de Formación EUROINNOVA en la convocatoria de 2015
Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente EURO/XXXX-XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a 1 de Diciembre de 2015

La Dirección General

El/La Interesado/a

JESÚS MORENO HIDALGO

SELLO

NOMBRE DEL ALUMNO/A

Descripción

Si le interesan los aspectos relacionados con las técnicas de relajación y respiración para la reducción de estrés u otros trastornos este es su momento, con la Maestría en relajación, Meditación y Mindfulness podrá adquirir los conocimientos necesarios para realizar esta función de la mejor manera posible. Hoy en día el conocimiento de técnicas que ayuden a mejorar la calidad de vida y algunos trastornos que nos hacen más difícil la vida cotidiana ha cobrado mucha importancia. Por ello realizando Esta Maestría en relajación, Meditación y Mindfulness conocerá los factores esenciales de este fenómeno para desenvolverse profesionalmente en este entorno.

Objetivos

- Adquirir las técnicas de relajación y respiración como procedimiento para el control de la activación. - Conocer la relajación progresiva. - Aplicar el entrenamiento de autógeno. - Adquirir las técnicas de control de la respiración. - Conocer la importancia de las emociones en la práctica de Mindfulness. - Determinar la relación existente entre Mindfulness e inteligencia emocional. - Describir el proceso básico de meditación. - Describir los beneficios derivados de la práctica de la atención plena. - Aprender los beneficios terapéuticos de este tipo d meditación en diversas patologías. - Gestionar las emociones y pensamientos negativos. - Dominar técnicas de mantras, de relajación y de interiorización precisando elementos que la componen y su intencionalidad, y siguiendo los principios filosóficos y éticos de la tradición del Yoga. - Dominar técnicas de pratyahara, dharana y dhyana, y siguiendo los principios filosóficos y éticos de la tradición del Yoga. - Describir y contextualizar diferentes etapas del desarrollo infantil. - Analizar diferentes técnicas de relajación infantil. - Conocer los conceptos básicos relacionados con la relajación. - Identificar actitudes y comportamientos problemáticos en los niños. - Aprender sobre el concepto de Vipassana. - Conocer diferentes técnicas de meditación. - Estudiar sobre la propagación de la meditación Vipassana por el mundo.

A quién va dirigido

La presente Maestría en relajación, Meditación y Mindfulness está dirigida a todas aquellas personas que quieran ampliar sus conocimientos y conocer todo lo relacionado con la relajación, meditación y el mindfulness.

Para qué te prepara

Esta Maestría en relajación, Meditación y Mindfulness le prepara para conocer a fondo el entorno de las diferentes formas de relajación y respiración, prestando atención a los métodos de aplicación existentes para cada caso y adquiriendo las pautas para realizar esta función con éxito.

Salidas Laborales

Psicología / Experto en técnicas de relajación y respiración / Actividad física / Sanidad

-

Formas de Pago

- Tarjeta
- Transferencia
- Paypal

Otros: PayU, Sofort, Western Union, SafetyPay
Fracciona tu pago en cómodos plazos sin intereses
+ Envío Gratis.

Llama gratis al teléfono (+34) 958 050 217 e infórmate de los pagos a plazos sin intereses que hay disponibles



Financiación

Facilidades económicas y financiación 100% sin intereses.
En Educa Business ofrecemos a nuestro alumnado facilidades económicas y financieras para la realización de pago de matrículas, todo ello 100% sin intereses.
30% Beca Desempleo: Para quienes atraviesen un periodo de inactividad laboral y decidan que es el momento para invertir en la mejora de sus posibilidades futuras.
10% Beca Alumnos: Como premio a la fidelidad y confianza ofrecemos una beca a todos aquellos que hayan cursado alguna de nuestras acciones formativas en el pasado.



Metodología y Tutorización

El modelo educativo por el que apuesta Euroinnova es el **aprendizaje colaborativo** con un método de enseñanza totalmente interactivo, lo que facilita el estudio y una mejor asimilación conceptual, sumando esfuerzos, talentos y competencias.
El alumnado cuenta con un **equipo docente** especializado en todas las áreas.
Proporcionamos varios medios que acercan la comunicación alumno tutor, adaptándonos a las circunstancias de cada usuario.
Ponemos a disposición una **plataforma web** en la que se encuentra todo el contenido de la acción formativa. A través de ella, podrá estudiar y comprender el temario mediante actividades prácticas, autoevaluaciones y una evaluación final, teniendo acceso al contenido las 24 horas del día.
Nuestro nivel de exigencia lo respalda un **acompañamiento personalizado.**



Redes Sociales

Síguenos en nuestras redes sociales y pasa a formar parte de nuestra gran **comunidad educativa,** donde podrás participar en foros de opinión, acceder a contenido de interés, compartir material didáctico e interactuar con otros/as alumnos/as, ex alumnos/as y profesores/as. Además, te enterarás antes que nadie de todas las promociones y becas mediante nuestras publicaciones, así como también podrás contactar directamente para obtener información o resolver tus dudas.



Reinventamos la Formación Online

Más de 150 cursos Universitarios

Contamos con más de 150 cursos avalados por distintas Universidades de reconocido prestigio.

Campus 100% Online

Impartimos nuestros programas formativos mediante un campus online adaptado a cualquier tipo de dispositivo.

Amplio Catálogo

Nuestro alumnado tiene a su disposición un amplio catálogo formativo de diversas áreas de conocimiento.

Claustro Docente

Contamos con un equipo de docentes especializados/as que realizan un seguimiento personalizado durante el itinerario formativo del alumno/a.

Nuestro Aval AEC y AECA

Nos avala la Asociación Española de Calidad (AEC) estableciendo los máximos criterios de calidad en la formación y formamos parte de la Asociación Española de Contabilidad y Administración de Empresas (AECA), dedicada a la investigación de vanguardia en gestión empresarial.

Club de Alumnos/as

Servicio Gratuito que permite a nuestro alumnado formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: beca, descuentos y promociones en formación. En este, se puede establecer relación con alumnos/as que cursen la misma área de conocimiento, compartir opiniones, documentos, prácticas y un sinfín de intereses comunitarios.

Bolsa de Prácticas

Facilitamos la realización de prácticas de empresa, gestionando las ofertas profesionales dirigidas a nuestro alumnado. Ofrecemos la posibilidad de practicar en entidades relacionadas con la formación que se ha estado recibiendo en nuestra escuela.

Revista Digital

El alumnado puede 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, y otros recursos actualizados de interés.

Innovación y Calidad

Ofrecemos el contenido más actual y novedoso, respondiendo a la realidad empresarial y al entorno cambiante, con una alta rigurosidad académica combinada con formación práctica.

Acreditaciones y Reconocimientos

Temario

PARTE 1. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA RELAJACIÓN

1.Concepto de relajación
- 1.- Técnica de relajación

2.Efectos derivados de la relajación
- 1.- Calma
- 2.- Equilibrio psicofísico
- 3.- Liberación y creación de energía
- 4.- Eliminación 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 ANSIEDAD

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 ansiedad

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICA DE RELAJACIÓN PROGRESIVA

1.Relajación progresiva de Jacobson
1.- Objetivos de la relajación progresiva de Jacobson
2.Introducción al método
1.- Procedimiento de Jacobson
3.Sesión práctica de relajación progresiva de Jacobson
1.- Preparación para la técnica
2.- Ejecución
4.Variantes a la técnica de Jacobson

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICA DE RELAJACIÓN AUTÓGENA

1.Relajación autógena
1.- Objetivos de la relajación autógena
2.Ejercicios prácticos de entrenamiento autógeno
1.- Preparación para la técnica
2.- Ejecución

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
1.- Calma
2.- Bienestar
3.- Equilibrio emocional
4.- Presencia
5.- Ecuanimidad
6.- Empatía
7.- Discernimiento
4.Beneficios y contraindicaciones de la meditación
1.- Beneficios
2.- Contraindicaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL BIOFEEDBACK

1.Biofeedback
1.- Indicaciones del biofeedback
2.Técnicas de biofeedback
3.Biofeedback en función del sistema fisiológico
1.- Sistema nervioso somático
2.- Sistema Nervioso Autónomo
3.- Sistema nervioso central
4.Cómo practicar la técnica del biofeedback

UNIDAD DIDÁCTICA 7. RISOTERAPIA

1.La risoterapia

1.- Finalidad de la risoterapia
2.Beneficios de la risoterapia
3.Risoterapia y estrés
4.La sesión de risoterapia
1.- Aspectos a tener en cuenta
2.- Duración de la sesión
3.- Fases de la sesión de risoterapia

UNIDAD DIDÁCTICA 8. OTRAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

1.Euritmia
2.Eutonía
3.Sonoterapia
4.Tai chi
1.- Tipos de Tai chi
5.4.2 Beneficios del Tai chi en la salud
6.Yoga
1.- Variantes del yoga: yoga nidra, atha yoga
2.- Yoga y estrés
7.Técnicas de visualización

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

1.Anatomía del aparato respiratorio
1.- Fosas nasales
2.- Faringe, laringe y tráquea
3.- Tracto respiratorio inferior
4.- El diafragma
2.Fisiología de la respiración
1.- Ventilación pulmonar
2.- Respiración celular
3.- Intercambio de gases
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
1.- Conciencia de la respiración
2.Tipos de respiración. Ejercicios prácticos
1.- Respiración clavicular
2.- Respiración costal
3.- Respiración abdominal

4.- Respiración completa

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