

# PROGRAMA MEDITACIÓN

CURSO 2023/2024

MESES 1-2

## Fundamentos de la Meditación

- **Semanas 1-2:** Iniciación a la meditación - Respiración de vaciado y Regulación fisiológica y atención a la respiración natural - Importancia de autopráctica.

MESES 1-2

- **Semanas 3-5:** Práctica de la meditación - Pranayamas preparatorios.

MESES 1-2

**Semanas 6-8:** Introducción a la meditación de escaneo corporal (Regulación Fisiológica) Aterrizando en el AHORA.

MESES 3-4

**Profundización en el desarrollo de la visión penetrante o la visión clara de la realidad (Meditación Vipassana)**

MESES 3-4

- **Semanas 9-12:** Profundización, observando las sensaciones del cuerpo y desarrollando una mente estable y tranquila en medio de las vicisitudes de la vida (ecuanimidad).

MESES 3-4

- **Semanas 13-16:**
  1. Contemplación de la impermanencia (anicca) de todas las cosas.
  2. Comprensión del sufrimiento (dukkha) y su causa.
  3. Liberación e iluminación (Nirvana)



# PROGRAMA MEDITACIÓN

CURSO 2023/2024

MESES 5-6

## Meditación de Bondad y Compasión (Metta)

- **Semanas 17-20:** Introducción a la meditación Metta, cultivando amor y bondad hacia uno mismo y hacia otros seres.

MESES 5-6

- **Semanas 20-24:** Ampliación de la práctica hacia amigos, familiares, neutrales y personas difíciles.

MESES 7-8

## Meditación con atención plena y observación directa de la realidad (Meditación Zen)

MESES 7-8

- **Semanas 25-28:** Inmersión en la meditación Zen, enfocándose en la postura, la respiración, atención plena

MESES 7-8

- **Semanas 29-32:** Exploración de la práctica Zen en la vida cotidiana y la simplicidad.

MESES 9-10

## Meditación de Compasión (Karuna) y Perdón

- **Semanas 33-36:** Práctica de la meditación de compasión (Karuna) hacia aquellos que sufren.

MESES 9-10

- **Semanas 37-40:** Trabajo de perdón y liberación de cargas emocionales pasadas a través de la meditación.



# PROGRAMA MEDITACIÓN

CURSO 2023/2024

MES 11

## Integración y Continuidad

- **Semanas 41-42:** Reflexión sobre tu viaje de meditación y cómo ha impactado en tu vida.

MES 11

- **Semanas 1-44:** Establecimiento de un plan para mantener una práctica de meditación regular en el futuro.

IMPORTANTE

Además de estas prácticas específicas, es importante mantener un diario de meditación para registrar tus experiencias, avances y desafíos a lo largo del año. Considera también la posibilidad de participar en retiros de meditación

RESERVAS

¡No esperes más para embarcarte en este increíble viaje de **autodescubrimiento y bienestar a través de la meditación!** Asegura tu plaza ahora haciendo clic [AQUÍ](#). ¡Te esperamos para comenzar este emocionante curso de meditación! 🧘🧘

PACK



¡Optimiza tu bienestar **combinando meditación y yoga!** Descubre nuestros **paquetes exclusivos** y disfruta de **descuentos especiales** al inscribirte en **ambos cursos** si el año pasado estuviste **matriculado/a** en alguna de nuestras sesiones. Aprovecha esta oportunidad para elevar tu práctica. ¡Únete a nosotros [AQUÍ!](#)

