

Programa 2021

Curso: Introducción a la meditación online (4 + 1 sesiones)

Bienvenida

- Introducción
- Sobre mi
- Resumen del curso
- Antes de empezar

Día 1

- Comenzamos
- Mente y meditación I
- Práctica I (Meditación basada en mantras)
- Mente y meditación II
- Práctica II (Meditación basada en mantras)
- Mente y meditación III
- Contenido audiovisual
- Conclusión
- Devolución
- Recursos

Día 2

- Comenzamos
- Resumen Día 1
- Meditación y estrés I
- Práctica I (Mindfulness sonido)
- Meditación y estrés II
- Práctica II (Mindfulness sonido)
- Beneficios terrenales y espirituales
- Contenido audiovisual
- Conclusión
- Devolución
- Recursos

Día 3

- Comenzamos
- Resumen Día 2
- Mente y meditación IV
- Práctica I (Anapana)
- Pensamientos
- Práctica II (Anapana)
- ¿Qué dice la ciencia?
- Contenido audiovisual
- Conclusión
- Devolución
- Recursos

Día 4

- Comenzamos
- Resumen Día 3
- Historias inspiradoras
- Práctica I (Vipassana)
- Meditación como hábito
- Práctica II (Vipassana)
- Reflexiones sobre la meditación
- Conclusión
- Devolución
- Recursos