

Curso de Meditación

Tu Maestra Interna. Programa

SEMANA 1

- Bienvenida maga
- Presentación del curso
- Tareas de cada semana
- Cuaderno de meditación
- Práctica para reflexionar sobre ti, tu vida y tus deseos
- Práctica de relajación, respiración y psique
- Consideraciones sobre la meditación

SEMANA 2

- Qué es meditar y qué no es meditar
- La postura de meditación
- Práctica Pranayama Ujjayi
- La pantalla mental y el observador
- Meditación pantalla mental y Conciencia Testigo
- Práctica de Relajación
- Meditación indagativa
- La búsqueda de la felicidad (audio recomendado)

SEMANA 3

- Práctica Pranayama, equilibrando nadis Ida y Pingala
- PDF Tips para que un nuevo hábito forme parte de tu rutina
- La mente y el silencio mental
- Meditación: trabajando el silencio con un juego
- Práctica Nyasa Yoga en Savasana
- Meditación percepción del silencio
- Gratitud (audio recomendado)
- Ser tu mejor amigo (audio recomendado)

SEMANA 4

- Práctica de Pranayama, trabajando la intención
- Mudras externos
- ¿Cómo se si estoy meditando? Fases y tips
- Meditación Dharana
- ¿Qué es Yoga Nidra?
- Práctica de Yoga Nidra para dormir
- Meditación contemplativa y técnica de silencio interior
- Hablemos de la culpa (audio recomendado)

Curso de Meditación

Tu Maestra Interna. Programa

SEMANA 5

- Práctica de Meditación Exterior
- Reto de la semana: El silencio en tu día
- Práctica de relajación: trabajando vayus
- Meditación indagativa
- La auto atención y la atención plena
- Meditación contemplativa: Quietud
- Yamas y Niyamas
- Hablemos de los celos (audio recomendado)

SEMANA 6

- Mindfulness: No acción
- Práctica Pranayama para armonizar las emociones
- Qué son los Kleshas
- Meditación, trabajando emociones
- Práctica de Relajación: trabajando los vayus
- Meditación contemplativa, respiración y psique
- Ahimsa. 1er principio de los Yamas
- Hablemos de las relaciones (audio recomendado)

SEMANA 7

- Práctica para desconectar los sentidos
- Principales mantras
- Meditación con símbolo y mantra
- Práctica de Yoga Nidra completa
- Energía femenina y masculina / yin & yang
- Meditación indagativa y Ajapa Japa
- Satya: 2º principio de los Yamas
- Asteya. 3er principio de los Yamas

SEMANA 8

- Práctica Nada Anusandhana y Bhramari Pranayama
- Práctica de Nyasa Yoga
- Meditación Ajapa Japa trabajando la intuición
- Práctica de relajación: trabajando vayus
- PDF Ejercicio «La rueda de la vida». Identificación de desequilibrios y equilibrios en tu vida
- Meditación budista
- Saucha 1er principio de los Niyamas
- Hablemos de la envidia (audio recomendado)