



(D078/19) PRÁCTICAS MEDITATIVAS: UN CAMINO PARA EL DESCANSO INTERIOR
FORMACIÓN TRANSVERSAL

Dirigido a

Personal docente e investigador de la Universidad de Málaga.

Duración

La duración del curso será de 18 horas

Número de plazas

30

Fechas y lugar de impartición

Fechas: lunes de 12:15 a 13:45 horas. Desde el 13 de enero hasta el 30 de marzo de 2020.
Lugar: Contenedores del Vicerrectorado de Cultura (por confirmar).

Formadores

D.^a Inmaculada Concepción Almahano Gueto. Profesora de la Universidad de Málaga.
D. Gabriel Aguilera Venegas. Profesor de la Universidad de Málaga.
D. Rafael Naranjo De La Cruz. Profesor de la Universidad de Málaga.

Objetivos

-Facilitar la iniciación en la práctica de la meditación, dado que los comienzos en esta práctica son mucho más sencillos y accesibles cuando son compartidos en grupo, con el apoyo y orientación de una persona experimentada.

Requisitos

Los generales de la convocatoria.

Otras características

Presencial.

Coordinadora

D.^a M^a Dolores López Ávalos. Profesora de la Universidad de Málaga.

Breve presentación

Los beneficios de la práctica de la meditación, conocidos desde hace siglos, están siendo en la actualidad objeto de gran difusión y de numerosos estudios científicos, que ponen de manifiesto, incluso, los cambios que en el practicante asiduo se producen a nivel neurofisiológico. La práctica meditativa continuada proporciona tranquilidad, reduce el estrés, desarrolla la atención, mejora la memoria, ayuda a gestionar las emociones, a aceptar más al otro y, por tanto, a ser más compasivo.

El taller será impartido por profesores de la Universidad de Málaga con una dilatada experiencia en meditación, y tendrá un carácter eminentemente práctico, ya que su finalidad es iniciar al personal docente e investigador en el uso de una herramienta para el crecimiento y el bienestar personal, con la seguridad de que ello repercutirá positivamente en su labor docente.

En cada sesión los asistentes podrán experimentar diversas técnicas y recursos, lo que les permitirá identificar cuál de ellos se ajusta mejor a sus necesidades particulares.

Contenidos



(D078/19) PRÁCTICAS MEDITATIVAS: UN CAMINO PARA EL DESCANSO INTERIOR

FORMACIÓN TRANSVERSAL

1. Integrar recursos potenciadores
 - 1.1 Técnicas de selección de submodalidades (visuales, auditivas, etc).
 - 1.2 Desbloquear nuestro potencial y valores internos (anclas).
 - 1.3 Escuchar el cuerpo y nuestro estado actual.
 - 1.4 Experimentar situaciones de forma asociada o disociada.

2. Varias técnicas de meditación.
 - 2.1 Meditación Vipassana.
 - 2.2 Meditación Zen.
 - 2.3 Meditación Vedanta Advaita.
 - 2.4 Meditación Yug Yoga.

3. Aprender a soltar.
 - 3.1 Técnicas para soltar las emociones no deseadas.
 - 3.2 Soltar sensaciones físicas.
 - 3.3 Soltar problemas.
 - 3.4 Soltar y relaciones personales.
 - 3.5 Soltar y consecución de objetivos.

Metodología/evaluac.

Asistencia mínima al 75% de las sesiones