



(D078/17) PRÁCTICAS MEDITATIVAS: UN CAMINO PARA EL DESCANSO INTERIOR.

FORMACIÓN TRANSVERSAL

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.

Dirigido a

Profesorado de la UMA, así como personal docente e investigador en formación, interesado en iniciarse en las prácticas meditativas. No se requiere ninguna experiencia previa en meditación

Requisitos

Los generales de la convocatoria.

Duración

La duración del curso será de 18 horas

Número de plazas

30

Fechas y lugar de impartición

Fecha: 30 enero a 24 abril de 2018. (Todos los martes).

Horario: 12:15 a 13:45 h.

Lugar: Contenedores de VR de Cultura (por confirmar).

Formadores

D. Rafael Naranjo De La Cruz, Profesor Titular. Universidad de Málaga.

D. Gabriel Aguilera Venegas, Catedrático de Escuela Universitaria. Universidad de Málaga.

D^a. Inmaculada Concepción Almahano Gueto, Profesora Titular, Universidad de Málaga.

Otras características

Curso de carácter presencial .

Coordinación

D^a. María Dolores López Ávalos. Profesora Titular. 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 profesorado de la UMA con una dilatada experiencia en meditación, y tendrá un carácter eminentemente práctico, ya que su finalidad es iniciar al PDI 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.

Programa



(D078/17) PRÁCTICAS MEDITATIVAS: UN CAMINO PARA EL DESCANSO INTERIOR.

FORMACIÓN TRANSVERSAL

1. Aprender a soltar.
 - 1.1. Técnicas para soltar las emociones no deseadas.
 - 1.2. Soltar sensaciones físicas.
 - 1.3. Soltar problemas.
 - 1.4. Soltar y relaciones personales.
 - 1.5. Soltar y consecución de objetivos.
2. Varias técnicas de meditación.
 - 2.1. Meditación Vipassana.
 - 2.2. Meditación Zen.
 - 2.3. Meditación Vedanta Advaita.
 - 2.4. Meditación Yug Yoga.
3. Integrar recursos potenciadores
 - 3.1. Técnicas de selección de submodalidades (visuales, auditivas, etc).
 - 3.2. Desbloquear nuestro potencial y valores internos (anclas).
 - 3.3. Escuchar el cuerpo y nuestro estado actual.
 - 3.4. Experimentar situaciones de forma asociada o disociada.

Metodología/Evaluac.

Asistencia