



INSTRUCTORADO DE MEDITACIÓN

10 meses

*teoría
y práctica*

*CERTIFICACIÓN
INTERNACIONAL*





01

ESTRUCTURA DE LA FORMACIÓN

DURACIÓN

*10 meses
de agosto a diciembre 2026
y de marzo a julio 2027*

DIRIGIDO A

*Público en general. No se
requieren conocimientos
previos ni formación en Yoga
para realizar esta formación.*

MODALIDAD

*Presencial intensiva, o en
simultáneo online*





02

FECHAS Y ARANCELES DE LA FORMACIÓN

DÍA Y HORARIO

- *Un sábado al mes, de 15.30 a 18.30 hs (encuentro obligatorio).*
-

FECHAS 2026*

- *1 de agosto*
- *12 de septiembre*
- *17 de octubre*
- *7 de noviembre*
- *12 de diciembre*

**Las fechas pueden sufrir modificaciones*

**Las fechas de marzo a julio serán confirmadas a fines de enero de 2027*



INSCRIPCIÓN:

Pedinos la ficha de inscripción y los datos bancarios a:
infocentroanandayoga@gmail.com

Matrícula: \$85.000

El dinero de la matrícula no es reembolsable ni intercambiable por otros cursos o talleres, sin excepción.

Abono Mensual:

La cuota sufrirá incrementos trimestrales según el IPC del Indec los cuales serán informados oportunamente.

En efectivo o transferencia:

- 1 pago de **\$1.380.000**
- 10 cuotas de **\$138.000** (de marzo a diciembre)

Plan de pago en 12 cuotas de \$115.000 (*)

() En caso de abandonar el curso, deberás abonar el diferencial de la cuota plena (\$23.000 por cada mes abonado)*





03

QUÉ INCLUYE ESTA FORMACIÓN

1 encuentro

mensual presencial u online en simultáneo teórico-práctico. Queda grabado si faltas (podés tener hasta 2 faltas justificadas)

1 meditación

semanal grabada

apoyo virtual

con clases grabadas de pranayamas, filosofía y cuerpo energético.

material

de lectura y apoyo complementario de la formación.

WhatsApp

Grupo de WA con la profesora y compañeros para consultas directas.



Programa

del Instructorado de Meditación

● *MÓDULO 1*

- *Introducción y fundamentos de la Meditación.*
- *Neurociencias: efectos fisiológicos y bioquímicos de la Meditación. Efectos en las hormonas y los neurotransmisores.*
- *Filosofía: Maha Gunas y su componente mental.*
- *Pedagogía de la meditación.*

● *MÓDULO 2*

- *Neurociencias: lóbulo frontal, concentración y emociones saludables.*
- *Filosofía: Manas (mente). Estados de la mente.*
- *Limpieza y protección energética.*
- *Técnicas de meditación: meditación con visualización.*





● MÓDULO 3

- *Neurociencias: el cerebro emocional o límbico para entender cómo procesamos las emociones. La meditación como regulador emocional.*
- *Filosofía: Ahamkara (ego), buddhi (intelecto) y chitta (conciencia).*
- *Técnicas de meditación: meditación de la vela.*

● MÓDULO 4

- *Neurociencias: Fisiología del Stress.*
- *Cuerpo energético: Koshas. Shariras. Nadis.*
- *Técnicas de meditación: meditación en movimiento.*

● MÓDULO 5

- *Cuerpo energético: chakras 1-2-3.*
- *Filosofía: budismo.*
- *Técnica de Meditación: zen. Vipasana*

● MÓDULO 6

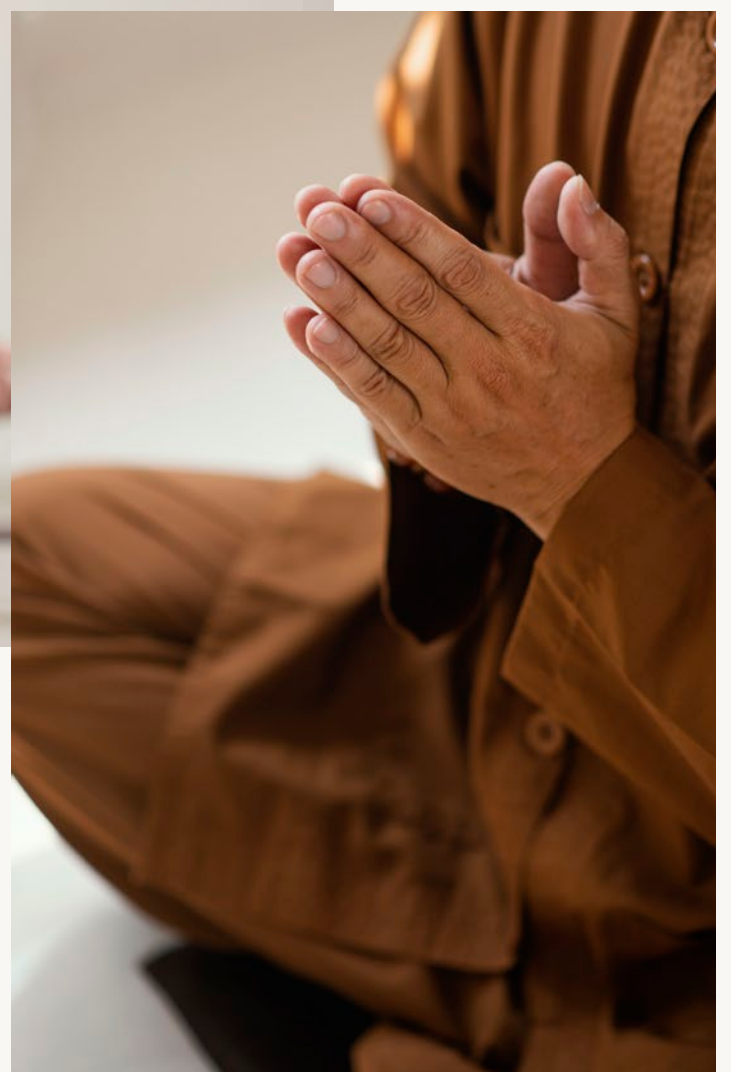
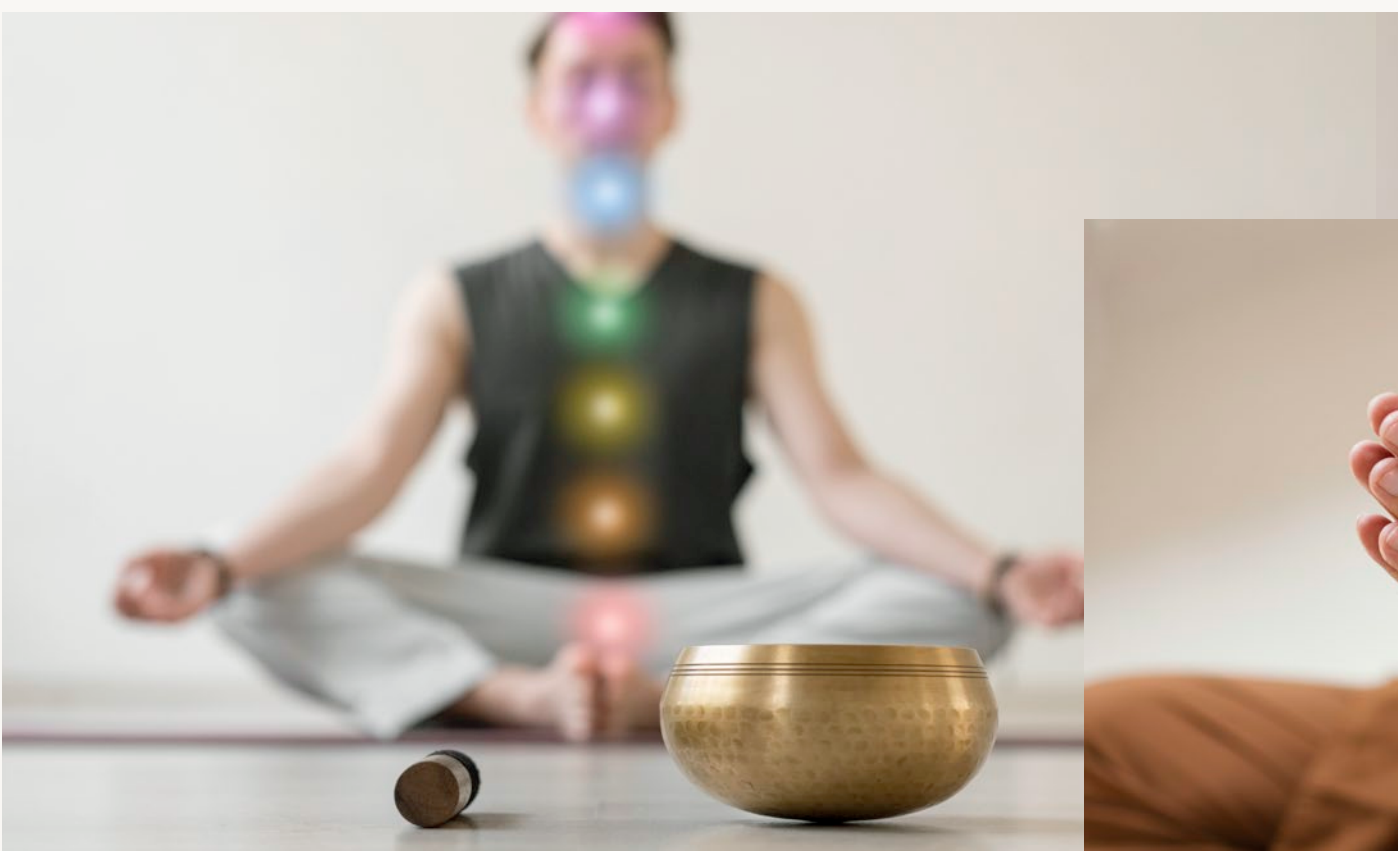
- *Cuerpo energético: chakras 4 a 7.*
- *Filosofía: Mantras 1.*
- *Técnica de meditación: meditación de chakras (mantras y mudras).*

● MÓDULO 7

- *Cuerpo energético: Mudras.*
- *Cuerpo físico: relajación corporal.*
- *Técnica de meditación: Yoga Nidra.*

● MÓDULO 8

- *Cuerpo energético: Pranayamas.*
- *Filosofía: mantras 2.*
- *Técnica de meditación con mantras.*
Técnica de Japa.



● MÓDULO 9

- *Filosofía: Yogasutras de Patanjali 1 y 2.*
- *Técnica de meditación: meditación con respiración.*
- *Mindfulness.*

● MÓDULO 10

- *Filosofía: Vedanta y Upanishads.*
- *Bhagavad Gita.*
- *Otras técnicas de meditación: tratak, mandalas, sonora, Antar Mouna.*

