

## Curso de Profundización en la Meditación 2017

### “La esencia del Mindfulness”



## Información Completa, contenidos

### Introducción.

Padmasana Center es uno de los contados centros de yoga en España recomendado y apadrinado por D. Ramiro Calle Capilla, que formó personalmente a su Directora, Violeta Arribas como profesora de yoga y meditación. Padmasana vela por preservar y divulgar sin distorsiones ni dogmatismos las genuinas enseñanzas y métodos psicofísico-espirituales ayudar a todos los seres que así lo deseen cualesquiera que sean sus motivaciones a desarrollarse de manera integral.

Lejos de cualquier ánimo de institucionalizar el yoga, de formar sin la debida cualificación o de un afán desmedido por engrosar las arcas de una empresa; nuestro propósito y deseo por contra es compartir las enseñanzas (dharma) al más alto nivel, para que puedan seguir difundiéndose contribuyendo así al crecimiento y mejoría holística del ser humano.

Padmasana cuenta también con el reconocimiento de una de las instituciones de yoga tradicional de India, ubicada en Rsihikesh, se trata de la INTERNATIONAL VISHWAGURU YOGA AND MEDITATION INSTITUTE Ved Niketan Dham Ashram. El Ved Niketan Dham, a través de su Gurú espiritual Swami Dharmananda, amigo y Maestro de Violeta Arribas, apoya incondicionalmente la formación y cursos de Padmasana. Nuestra visión está basada en una enseñanza libre e independiente sin seguir ningún tipo de escuela, linaje ni estilo en concreto, si no, apoyando al alumno o futuro profesor para que encuentre su propia visión del Yoga y que pueda posteriormente transmitirlo si es su deseo. No obstante en la base de los cursos de Yoga de Padmasana se encuentran las enseñanzas del hatha Yoga clásico, el Yoga de Patanjali en cuanto a Radja Yoga así como todas las técnicas meditativas de la tradición budista.

## A quién va dirigido el curso, objetivos.

- A todas aquellas personas que hayan practicado meditación al menos por un mínimo de 2 años y que simplemente pretendan profundizar y avanzar en el estudio y práctica de la meditación sin ninguna finalidad docente.

- A profesores de Hatha Yoga que habiendo practicado meditación previamente, quieran incorporar en sus clases algún tiempo de práctica meditativa con los alumnos, y/o que deseen conocer en profundidad la vía de la meditación.

El mejor aval de nuestra escuela son nuestros alumnos de los cursos de Yoga y formaciones de profesores anteriores. Si crees en el librepensamiento y quieres aprender meditación en toda su esencia quizás este sea tu lugar, aunque eso solo deberás decidirlo tú.

## Temario Resumido Curso de Meditación de Padmasana Center

### Contenidos:

- I. ¿Qué es la Meditación? ¿Qué no es la Meditación?
- II. ¿Por qué meditar? Beneficios fisiológicos y psicológicos
- III. Historia de la Meditación - Hinduismo, Budismo.
- IV. Grandes textos y maestros
- V. Meditación y estrés
- VI. Meditación y Yoga
- VII. Técnicas de Meditación: Samattha, Vipassana, Mantra, Mindfulness, etc (teoría y práctica).
- VIII. La Importancia de la respiración, del cuerpo, del pensamiento y de los sentimientos
- IX. Postura – ¿Cuáles y por qué?
- X. Actitud del Profesor
- XI. Conceptos básicos – Atención, concentración, consciencia, intención, compasión, relajación, etc
- XII. Pedagogía de la Meditación
- XIII. Meditación deambulante
- XIV. Meditación guiada
- XV. Yoga Nidra

## Información General Profesor Titular del Curso

### Helen Grain

Tras licenciarse en Filología e Historia en Cambridge, Helen Grain desarrolló una larga y variada trayectoria profesional en el mundo financiero.

Empezó a practicar Yoga y Meditación con Ramiro Calle hace 15 años, manteniendo desde entonces y al mismo tiempo su propia 'Sadhana' o práctica personal diaria.

Decidió formarse como Profesor de Hatha Yoga y más tarde se certificó como Profesor de Meditación y Mindfulness.

Además de su continuo estudio en cuanto a la teoría de la meditación y los textos clásicos de las tradiciones místicas de oriente, lo que mejor define la capacitación de Helen es su práctica disciplinada y continua de las técnicas meditativas por casi dos décadas. La cualidad que realmente hace a un especialista en meditación es la experiencia directa de otra forma de consciencia, de otra forma de sentir, sentirse y relacionarse con lo que le rodea. Como siempre recuerda su gran amigo y maestro Ramiro Calle, "los títulos cualquiera puede tenerlos, la sabiduría hay que ganársela". Basta hablar unos minutos con Helen para percibir esa transformación interior a la que nos conduce la meditación. A finales de 2016 se publicó su primer libro "Mindfulness, la magia del momento"

En la actualidad Helen enseña Hatha Yoga y ofrece talleres y cursos de Meditación y Mindfulness. No está afiliada a ninguna religión ni camino espiritual. Es la profesora de los cursos de formación en Meditación de Padmasana Center.



Helen Grain

### **Testimonios de alumnos de la pasada edición sobre el curso y sobre Helen Grain:**

"Helen me ha parecido una profesora excelente... salta a la vista por su manera de tratarnos, por cómo nos ha transmitido las enseñanzas, por cómo nos ha escuchado...ha conseguido crear el clima adecuado para que nos expresemos con libertad. Su sensibilidad es adorable." Belén Álvarez

"La seriedad y rigor con que organiza las clases, la sencillez y humildad con que transmite sus mensajes, la naturalidad con que habla de temas tan profundos, sin colorearlos de sectarismo o religiosidad, pero sobre todo la veracidad que se percibe en todo lo que dice... y es que hay enseñanzas que solo se transmiten a través de la mirada, del cuerpo e incluso de los silencios... y lo que dice se siente como auténtico." Susana Gómez

"Mis sensaciones sobre el curso son, en breve, que cada jornada era un placer asistir a ese espacio de encuentro, de descubrimiento, y de autenticidad. De la mano de Helen, que estructura muy bien sus cursos y destila una enorme sabiduría rebotante de calidez y humildad. Una mezcla perfecta de teoría y práctica, de participación y de escucha. Un placentero recorrido por muy diversos tipos de meditación, aunque compartiendo todos ellos una esencia común. Yo hubiera seguido 8 semanas más sin dudarlo".  
Inmaculada Fernández Baillo.

## **Condiciones y Normativa**

Esta información es orientativa. Queda reservado a Padmasana el derecho de hacer cambios en el programa y en los contenidos del mismo sin previo aviso.

**Horario del curso:** Los días programados de 9.00 a 15.00h

El curso consta de 5 encuentros intensivos de 6 horas cada uno, con un total de 30 horas de clase.

## **Fechas de los encuentros de Formación Otoño 2017:**

|                |            |
|----------------|------------|
| Octubre 2017   | 21 y 28    |
| Noviembre 2017 | 4, 18 y 19 |

## **Coste del curso, opciones de pago.**

-Pago al contado: **545€ (490€ si se paga por adelantado antes del 15 de septiembre 2017)**

-Pago fraccionado: **660€ A pagar en 3 cuotas, la 1ª de 220€ antes del 1 de octubre 2017, como matrícula para reservar la plaza, la 2ª de 220€ el 21 de octubre, y el último (220€) el 4 de noviembre 2017.**

## **Admisión**

Todas aquellas personas interesadas mayores de edad y con una experiencia previa en meditación de al menos 2 años, escribir un mail a [info@padmasanacenter.com](mailto:info@padmasanacenter.com) para que les envíen la hoja de inscripción que deberán rellenar al realizar el pago del curso.

## **Que Necesitas Traer**

El uso de antideslizante propio es opcional, ya que existen en el centro. Deberá traerse ropa cómoda, material para tomar anotaciones, se recomienda traer cojín de meditación aunque hay algunos en el centro y mantas dobladas, por si alguien no tuviera. También existen ladrillos en la sala de meditación.

## **Material Didáctico y Libros**

Se entregará un dossier de elaboración propia para complementar mejor las clases y se recomendará bibliografía durante el curso.

## **Obligaciones de los alumnos**

Cada alumno deberá acudir a todos los encuentros del curso, las faltas de asistencia han de justificarse no pudiendo superar el 20% del total de horas lectivas para la obtención del diploma final. Se deberá contemplar el código de conducta del centro y la ética yóguicas. Es imprescindible la puntualidad en cada seminario y la ejecución de todas las tareas que se vayan encomendando. Cada alumno se compromete a seguir practicando la meditación de forma personal y continuada.

## **Diploma**

Se expedirá al finalizar el curso un diploma acreditativo del mismo, firmado por la profesora titular del curso, Helen Grain y por Violeta Arribas, directora de PadmasanaCenter.