

## **OBJETIVO GENERAL:**

Que el alumno aprenda métodos prácticos y efectivos de relajación y concentración mediante la meditación

## **TEMARIO:**

- a) Introducción a la meditación: respiración y atención plena
- b) Teoría y práctica de meditación: diversos estilos con diferentes propósitos y resultados
- c) Kiirtan y Mantras: palabras especiales para el canto y la concentración
- d) Respiración consciente: Como relajar el cuerpo y como activarlo
- e) Relajación plena: Meditación con sonido
- f) Filosofía complementaria: Las bases de la meditación profunda