



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## Curso de Instructor de Meditador





Elige aprender en la escuela  
**líder en formación online**

# ÍNDICE

1 | Somos Euroinnova

2 | Rankings

3 | Alianzas y acreditaciones

4 | By EDUCA EDTECH Group

5 | Metodología LXP

6 | Razones por las que elegir Euroinnova

7 | Financiación y Becas

8 | Métodos de pago

9 | Programa Formativo

10 | Temario

11 | Contacto

## SOMOS EUROINNOVA

**Euroinnova International Online Education** inicia su actividad hace más de 20 años. Con la premisa de revolucionar el sector de la educación online, esta escuela de formación crece con el objetivo de dar la oportunidad a sus estudiantes de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminentemente práctica.

Nuestra visión es ser **una institución educativa online reconocida en territorio nacional e internacional** por ofrecer una educación competente y acorde con la realidad profesional en busca del reciclaje profesional. Abogamos por el aprendizaje significativo para la vida real como pilar de nuestra metodología, estrategia que pretende que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva de los estudiantes.

Más de

**19**

años de  
experiencia

Más de

**300k**

estudiantes  
formados

Hasta un

**98%**

tasa  
empleabilidad

Hasta un

**100%**

de financiación

Hasta un

**50%**

de los estudiantes  
repite

Hasta un

**25%**

de estudiantes  
internacionales

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



Desde donde quieras y como quieras,  
**Elige Euroinnova**



**QS, sello de excelencia académica**  
Euroinnova: 5 estrellas en educación online

## RANKINGS DE EUROINNOVA

---

Euroinnova International Online Education ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional, gracias por su apuesta de **democratizar la educación** y apostar por la innovación educativa para **lograr la excelencia**.

Para la elaboración de estos rankings, se emplean **indicadores** como la reputación online y offline, la calidad de la institución, la responsabilidad social, la innovación educativa o el perfil de los profesionales.



[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## ALIANZAS Y ACREDITACIONES



Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## BY EDUCA EDTECH

---

Euroinnova es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas **instituciones educativas de formación online**. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de **democratizar el acceso a la educación** y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación



### ONLINE EDUCATION

---



Ver en la web

# METODOLOGÍA LXP

---

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



## 1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



## 2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



## 3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



## 4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



## 5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



## 6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.



Programas  
**PROPIOS**  
**UNIVERSITARIOS**  
**OFICIALES**

## RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EUROINNOVA

### 1. Nuestra Experiencia

- ✓ Más de **18 años de experiencia.**
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción
- ✓ **100% lo recomiendan.**
- ✓ Más de la mitad ha vuelto a estudiar en Euroinnova.

### 2. Nuestro Equipo

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por más **400 profesionales**. Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

### 3. Nuestra Metodología



#### 100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.



#### APRENDIZAJE

Pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva



#### EQUIPO DOCENTE

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa.



#### NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante

## 4. Calidad AENOR

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N°99000000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por **AENOR** por la ISO 9001.



## 5. Confianza

Contamos con el sello de **Confianza Online** y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.



## 6. Somos distribuidores de formación

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión Euroinnova incluye dentro de su organización una **editorial y una imprenta digital industrial**.

## FINANCIACIÓN Y BECAS

---

Financia tu cursos o máster y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

**25%** Beca  
ALUMNI

**20%** Beca  
DESEMPLEO

**15%** Beca  
EMPRENDE

**15%** Beca  
RECOMIENDA

**15%** Beca  
GRUPO

**20%** Beca  
FAMILIA  
NUMEROSA

**20%** Beca  
DIVERSIDAD  
FUNCIONAL

**20%** Beca  
PARA PROFESIONALES,  
SANITARIOS,  
COLEGIADOS/AS



[Solicitar información](#)

## MÉTODOS DE PAGO

---

Con la Garantía de:



Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin interéres de forma segura.



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos mas...



[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



## Descripción

---

Con el presente curso de Instructor de Meditador recibirá una formación especializada en la materia. Para mejorar la calidad de vida se puede recurrir a muchos tipos de vida y actividades, la meditación nos ayudará a encontrar la paz que necesitamos y a despejar la mente, desprendiéndonos así del estrés y a mejorar nuestra calidad de vida. Con la presente formación conocerá las técnicas de relajación y aprenderá a relajarse mediante la meditación guiada.

## Objetivos

---

Los objetivos de este Curso de Instructor de Mediador son los siguientes: Conocer las técnicas de relajación. Conocer la respiración y la importancia de su control. Conocer la meditación guiada. Conocer la preparación de una sesión. Conocer los ejercicios de meditación guiada.

## A quién va dirigido

---

El presente curso está dirigido a todas aquellas personas que quieran conocer la meditación guiada. También, la presente formación puede ser un complemento perfecto para instructores que quieran impartir este tipo de actividad en centros especializados o por cuenta propia.

## Para qué te prepara

---

El presente curso de Instructor de Meditador le proporcionará la formación necesaria para convertirse en un experto en meditación guiada. Aprenderá a controlar el estrés y la ansiedad, así como conocer las técnicas de relajación y la meditación guiada.

## Salidas laborales

---

Gracias a este Curso de Instructor de Mediador, ampliarás tu formación en el ámbito de la meditación. Asimismo, mejorará tu expectativas laborales como instructor, meditador y coach personal.

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## TEMARIO

---

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA RELAJACIÓN

1. Concepto de relajación
  1. - Técnica de relajación
2. Efectos derivados de la relajación
  1. - Calma
  2. - Equilibrio psicofísico
  3. - Creación de la energía y liberación de la fatiga
3. Experiencia vivencial de la relajación
4. Beneficios y contraindicaciones de la relajación
  1. - Beneficios
  2. - Contraindicaciones

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. CONTROL DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

1. El estrés
  1. - Síntomas físicos y psicológicos
  2. - Tipos de estresores
  3. - Clasificación del estrés
2. La ansiedad
  1. - Síntomas
3. Técnicas de relajación para el control del estrés y la ansiedad

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA RESPIRACIÓN Y LA IMPORTANCIA DE SU CONTROL

1. Anatomía del aparato respiratorio
  1. - Fosas nasales
  2. - Faringe, laringe y tráquea
  3. - Tracto respiratorio inferior
2. El diafragma
3. Fisiología de la respiración
  1. - Ventilación pulmonar
  2. - Respiración celular
  3. - Intercambio de gases
4. La respiración. La acción de respirar
5. La importancia de respirar bien
  1. - Beneficios de una respiración correcta
6. El control de la respiración
  1. - Técnica para el control de la respiración

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

1. Técnicas de respiración
  1. - Conciencia de la respiración
2. Tipos de respiración Ejercicios prácticos

Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

1. - Respiración clavicular
2. - Respiración costal
3. - Respiración abdominal
4. - Respiración completa

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. BASES NEUROFISIOLÓGICAS DE LA MEDITACIÓN

1. Organización del sistema nervioso central
  1. - El sistema nervioso central
2. Aspectos generales del movimiento en la meditación
3. El control reflejo del movimiento
4. Control emocional
  1. - Energía emocional
  2. - Manejo de la energía y la tensión

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y MEDITATIVAS

1. Introducción
2. Objetivos
3. Mapa Conceptual
4. Euritmia
5. Eutonía
6. Sonoterapia
7. Tai chi
  1. - Tipos de Tai chi
8. Beneficios del Tai chi en la salud
9. Yoga
  1. - Variantes del yoga: yoga nidra
  2. - Yoga y estrés
10. Técnicas de visualización

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA MEDITACIÓN GUIADA

1. La meditación como técnica de relajación
2. Postura corporal: actitud durante la práctica de la meditación guiada
3. Efectos de la práctica de técnicas de meditación guiada
  1. - Calma
  2. - Bienestar
  3. - Equilibrio emocional
  4. - Presencia
  5. - Ecuanimidad
  6. - Empatía
  7. - Discernimiento
4. Beneficios y contraindicaciones de la meditación guiada
  1. - Beneficios
  2. - Contraindicaciones

## ¿Te ha parecido interesante esta información?

Si aún tienes dudas, nuestro equipo de asesoramiento académico estará encantado de resolverlas.

Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

### Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

¡Encuétranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA EDTECH,  
C.P. 18.200, Maracena (Granada)

 900 831 200

 [formacion@euroinnova.com](mailto:formacion@euroinnova.com)

 [www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

### Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h Horario España

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!



Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

 By  
**EDUCA EDTECH**  
Group