

## Instructores de Relaxación con Atención consciente



Modalitat  
Semi-presencial



Del 01/02/2013  
al 16/03/2013



24 hores



PDF  
Curs



Informació de  
Matrícula



150€



Disculpeu, aquest contingut està disponible només en castellà. Pendent traducció al valencià

El mindfulness o atención plena es un estado mental con importantes efectos positivos para la salud, y para el bienestar psicosocial. Se ha observado que integrar este estado mental en la vida cotidiana, aumenta la creatividad, el sentido de felicidad, la atención y mejora las relaciones con el entorno. Las personas reducen su estrés e incrementar la productividad de sus tareas diarias. La herramienta de la meditación se ha observado la más potente para alcanzar el estado de mindfulness. A través de la meditación y el logro de un estado de mindfulness, los estudiantes pueden aprender una nueva destreza, útil para ejercerla profesionalmente relajando a otras personas.

**DURACIÓN:** 24 horas

**FECHAS:** 1, 2, 15, 16 de febrero y 15, 16 de marzo de 2013

**HORARIO:** viernes 16.00- 20.00 horas y sábados de 9- 13 horas.

**NOTA:** Es convalidable por 1 crédito de libre configuración para todas las titulaciones de la UJI de Grado, Primer y Segundo Ciclo-

**Estudiantes a los que se dirige:**

A todos aquellos que quieran mejorar su bienestar psicológico, y adquirir una destreza útil para aplicarla, tanto a clientes como a amigos.

**Objetivos:**

Aprender y enseñar las técnicas de relajación a través de la práctica del 'mindfulness', adquiriendo la habilidad y los conocimientos necesarios para entrenar a otras personas.

**Metodología:**

Teoría con clases magistrales, prácticas meditativas, visualización de vídeos, debates. Experiencia personal en la relajación

**Programa:**

- 1.- Presencia consciente y desarrollo personal
- 2.- Teoría de la relajación con atención plena
- 3.- Meditación y técnicas de relajación
- 5.- Práctica experiencial

**Criterios de evaluación del curso:**

Los bloques 1 y 2 se evaluarán con un examen tipo test. El bloque 3 se evaluará con la participación regular en las actividades meditativas solicitadas. El bloque 5 exige del alumno que practique previamente la técnica de relajación en otras personas, posteriormente tendrá que hacer una práctica a modo de examen que grabará en vídeo, esta grabación será el objeto de evaluación

**Profesorado:**

DANIEL PINAZO CALATAYUD. Profesor titular del Dpto. de Psicología evolutiva, educativa social y metodología de la UJI.

RAÚL BALAGUER. Formador de instructores Asociación Española de Atención Plena

JOSE CÁNOVAS. Director del Centro Zen en Castellón de la Plana, profesor de yoga, meditación y terapia craneosacral.

**Documentación de matrícula a aportar:**

- 2 fotocopias del DNI (alumnos extranjeros, NIE o pasaporte)
- Justificante de pago de matrícula

**Reserva de plaza:**

**Nº de cuenta:** 2100-4236-14-2200003795 (Entidad: La Caixa)

Puede enviar la documentación de matrícula a [formacion@fue.uji.es](mailto:formacion@fue.uji.es) o aportarla personalmente a nuestras oficinas.

Número máximo de alumnos: 25 (matrícula por estricto orden de inscripción)

Importe de matrícula: 150 euros

## Patrons FUE-UJI

empreses i entitats



## Posa't en contacte amb nosaltres

t'ajudem a trobar allò que necessites



Silvia Membrilla

Telèfon: 964 38 72 09  
[formacion@fue.uji.es](mailto:formacion@fue.uji.es)



Andrea Navarro

Telèfon: 964 38 72 12  
[formacion@fue.uji.es](mailto:formacion@fue.uji.es)



Reyes Riera

Telèfon: 964 38 72 10  
[formacion@fue.uji.es](mailto:formacion@fue.uji.es)



+34 964 38 72 22



Fundación Universitat Jaume I - Empresa, Campus Riu  
 Sec.

Edif. Escola de Doctorat i Consell Social, s/n  
 12071 Castelló de la Plana, España

**Accessos**

[Home](#)  
[Informació institucional](#)  
[R & D & I](#)  
[Formació](#)  
[Jornades](#)  
[Pràctiques](#)  
[Beques per a titulats](#)  
[EuroFUE-UJI](#)

**Més visitats**

[Cursos FUE-UJI](#)  
[Ofertes de Pràctiques](#)  
[Ofertes de Beques per a](#)  
[Titulats](#)  
[Projectes EuroFUE-UJI](#)  
[Pròxims Congressos i](#)  
[Jornades](#)

**Altres webs de la FUE-UJI**

[elfue.com](#)  
[EuroFUE-UJI](#)  
[InnovaUJI](#)

**Avis Legal**

[Portal de transparència](#)