

## Instructores de Relajación con Atención consciente



Modalidad  
Semi-presencial



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



24 horas



PDF  
Curso



Información  
de Matrícula



150€

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 incrementan 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

## Patronos

empresas y entidades



## Contacta con nosotros

te ayudamos a encontrar lo que necesitas



**Silvia Membrilla**

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



**Andrea Navarro**

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



**Reyes Riera**

Teléfono: 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. Escuela de Doctorado y Consejo Social, s/n  
 12071 Castellón de la Plana, España



#### Accesos

[Inicio](#)  
[La Fundación](#)  
[I + D + I](#)  
[Formación](#)  
[Jornadas](#)  
[Prácticas](#)  
[Becas para titulados](#)  
[EuroFUE-UJI](#)

#### Más visitadas

[Cursos FUE-UJI](#)  
[Oferta de prácticas extracurriculares](#)  
[Oferta de becas para titulados](#)  
[Proyectos Europeos e Internacionales EuroFUE-UJI](#)  
[Próximas Jornadas, Seminarios y Congresos](#)

#### Otras webs de la Fundación

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

#### [Aviso legal](#)

[Portal de Transparencia](#)