

INSTRUCTORADO EN

Mindfulness

Avalado por



Descubre una de las herramientas más respaldadas...

...por la neurociencia a nivel internacional para enriquecer tu bienestar. Estos son algunos de sus principales beneficios:

Mejora de la atención y concentración: Fortalece la corteza prefrontal, responsable de la atención y la toma de decisiones. Incrementa la liberación de dopamina, mejorando el enfoque y la motivación.

Reducción del estrés: reduce la activación de la amígdala, la región asociada con la respuesta al estrés y el miedo. Disminuye los niveles de cortisol, la hormona del estrés, promoviendo un estado de mayor calma.

Regulación emocional: Mejora la conectividad entre la amígdala y la corteza prefrontal, lo que permite un mejor control de las emociones. Ayuda equilibrar los niveles de oxitocina, facilitando respuestas emocionales más adaptativas.

Aumento del bienestar psicológico: incrementa la actividad en la corteza cingulada anterior y el hipocampo, regiones vinculadas con el bienestar y la memoria emocional positiva. Aumenta los niveles de serotonina, promoviendo una mayor sensación de felicidad y estabilidad.



Fortalecimiento del sistema inmunológico: reduce la activación crónica del sistema nervioso simpático, asociado con la inflamación.

Mejor calidad del sueño: disminuye la hiperactividad de la amígdala, facilitando un estado de relajación necesario para dormir.

Promoción de la resiliencia: aumenta la densidad de materia gris en áreas asociadas con la introspección y la regulación emocional, como el córtex prefrontal y el hipocampo.

Mejora de las relaciones interpersonales: activa la ínsula, la región del cerebro responsable de la empatía y la conexión emocional.



Características de nuestra formación

- Técnicas accesibles y basadas en evidencia científica.
- Formación fundamentada en una práctica personal sólida.
- Sesiones interactivas transmitidas en vivo.
- Flexibilidad para ver las clases grabadas.
- Asistencia personalizada durante el proceso formativo.
- Material complementario y asignaciones prácticas.

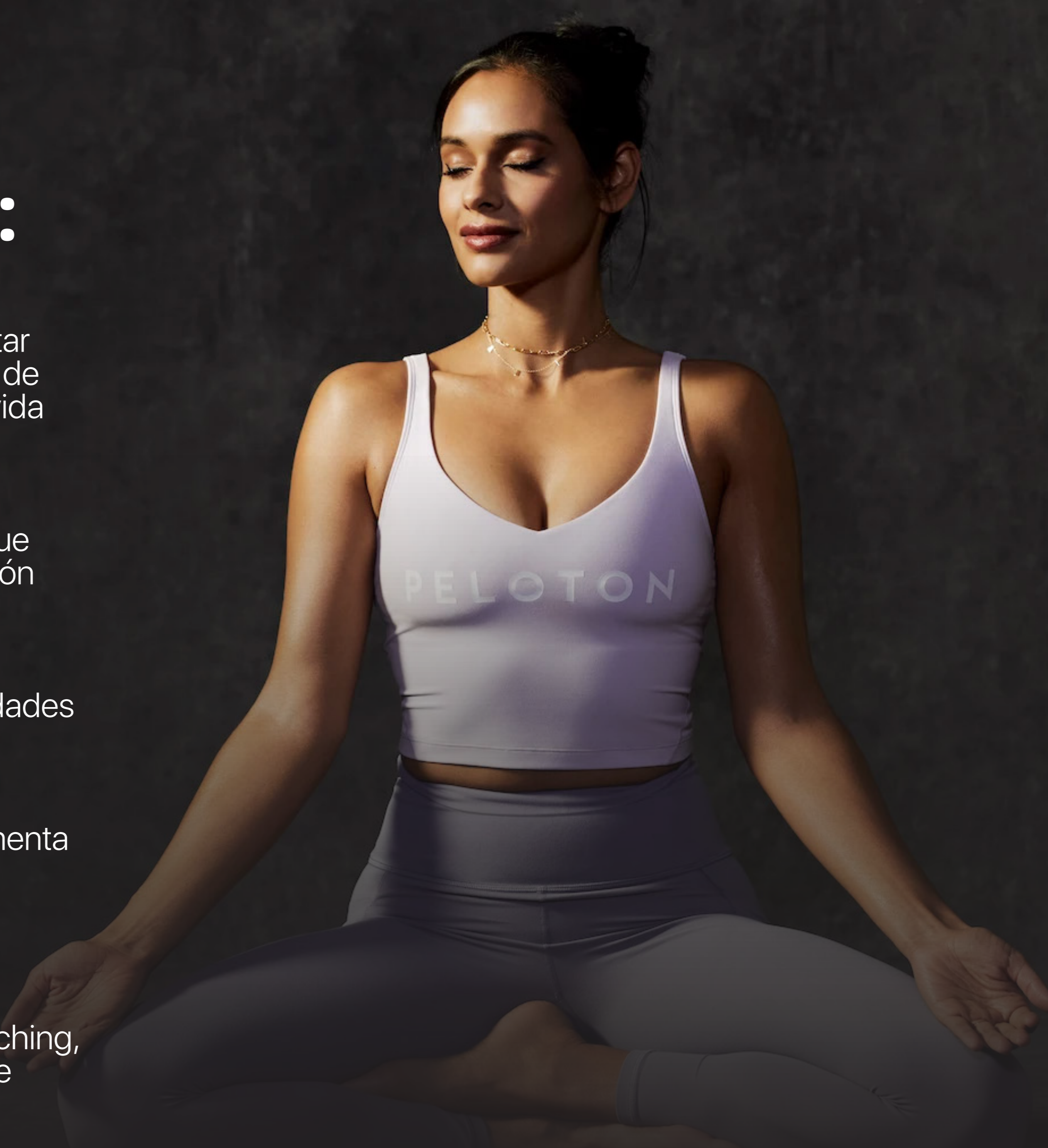
[Quiero inscribirme al instructorado](#)

Dirigido a

- Personas con o sin experiencia interesadas en aprender a integrar el mindfulness como una herramienta poderosa para cultivar bienestar integral y vivir con mayor presencia y claridad.
- Instructores de yoga y meditación
- Docentes
- Psicólogos y terapeutas de salud mental
- Terapeutas holísticos y facilitadores de bienestar
- Coaches de Desarrollo personal

Al finalizar la formación podrás:

- **Profundizar tu práctica personal** y eleva tu bienestar integral: Desarrolla un entendimiento más profundo de las prácticas de mindfulness para integrarlas en tu vida diaria y experimentar una transformación personal.
- **Facilitar talleres, cursos y eventos de mindfulness:** Aprende a diseñar y liderar experiencias grupales que ayuden a otros a conectar con su bienestar y atención plena.
- **Ofrecer sesiones privadas personalizadas:** Brinda acompañamiento uno a uno adaptado a las necesidades específicas de cada persona, utilizando técnicas de mindfulness.
- **Crear programas para empresas:** Diseña e implementa soluciones de mindfulness orientadas al bienestar laboral, la reducción del estrés y el aumento de la productividad en entornos corporativos.
- **Potenciar tus servicios con mindfulness:** Integra prácticas de atención plena en tus sesiones de coaching, terapias psicológicas, abordajes holísticos, clases de meditación, yoga o cualquier disciplina vinculada al bienestar y desarrollo personal.



Temario General

- Introducción a Mindfulness: origen, historia y evolución
- Bases y cualidades de Mindfulness
- Mindfulness y neurociencia
- Compasión basada en Mindfulness
- Intervención de Mindfulness ante el estrés
- +10 prácticas formales e informales de Mindfulness
- Metodología de enseñanza
- Protocolo para crear un programa de Mindfulness
- Adaptaciones y personalización de las técnicas

Quiero inscribirme al instructorado

¿Qué incluye el curso?

- 8 sesiones interactivas transmitidas en vivo
- Acceso a la plataforma virtual del curso
- Audioguías de las instrucciones que lo requieran
- Material complementario (horas autónomas de estudio)
- Manual digital del Instructorado de Mindfulness
- Certificado acreditado por Yoga Alliance (40hrs YACEP)
- Certificación como Instructor de Mindfulness 100hrs por Satya – Escuela de Yoga y Meditación
- Participación del retiro de Meditación “Mindfulness (Atención Plena) en la Vida Cotidiana” en modalidad en línea del 9 al 13 de julio 2025*.

*El precio del programa incluye la participación del retiro en modalidad en línea, puedes convalidarlo en el caso hayas participado de algún retiro de Meditación de silencio de similares características.

Recibirás 2 certificaciones

Certificación como Instructor de Mindfulness 100hrs por Satya – Escuela de Yoga y Meditación

Diploma con el logo YACEP con 40hrs de formación por Satya

Del 28 de abril al 23 de junio de 2025

Duración: 3 meses

Tutorías 1:1 todas las semanas vía Zoom con los profesores del programa

Aprendizaje autónomo (sesiones grabadas teórico y práctico)



Horario de sesiones en vivo
Lunes de 7pm a 9pm vía Zoom



Graduación
Lunes 21 de julio 2025 8pm

Quiero inscribirme al instructorado

Instructores



Ursula Pflucker

@ AYANAYOGA_

Fb: AYANAYOGAESCUOLA

- Hace 11 años, fui diagnosticada con trastorno de ansiedad y pánico, un hecho que transformó mi vida por completo. Decidí hacer una pausa a la rutina tan agitada que llevaba y emprendí un viaje enfocado en mi bienestar.

Fue a través del yoga que descubrí la meditación. Al principio, me acerqué a la práctica con escepticismo y temor, pero, conforme me fui adentrando en ella, comencé a conocerme a mayor profundidad y reconocer mis patrones mentales. Comprendí que una de las principales causas de mi sufrimiento era la constante fijación de mi mente en el futuro. Me faltaba "presencia" para reconectar con esa esencia de paz que, desde siempre, había estado dentro de mí.

Más adelante, encontré la práctica de mindfulness, que me permitió integrar la atención plena no solo durante la meditación, sino también en las pequeñas acciones de la vida cotidiana. Este cambio marcó una profunda transformación en mi estilo de vida. Dejé de vivir en piloto automático y comencé a experimentar cada momento con mayor claridad y apertura. Esta práctica no solo me ayudó a regular la ansiedad, sino que también me permitió encontrar un mayor equilibrio y sentido de bienestar en mi día a día.
- Mindfulness se convirtió en un camino de autoconocimiento y crecimiento, recordándome que la verdadera paz no está en el futuro ni en el pasado, sino en la capacidad de habitar plenamente el aquí y el ahora.
- Cuenta con más de 10 años como practicante de meditación.
- Facilitadora de Mindfulness con certificación avalada por el International Mindfulness Association (IMTA).

Instructora de Yoga registrada en Yoga Alliance (RYT 500, E-RYT 200, YACEP), Instructora avanzada en respiración funcional por Oxygen Advantage®. Formada en escuelas de India, Estados Unidos y Perú. Además, cuenta con formaciones continuas en pranayama, meditación, ayurveda y sound healing.
- Ha participado de distintos retiros y estudios de profundización en escuelas de India, Tailandia, Estados Unidos, España y Perú.
- Es directora de la Escuela Holística Ayana Yoga, en donde imparte cursos, talleres y retiros con el propósito de compartir herramientas para el bienestar de las personas.



Luis Miguel Lizárraga

@ satyayogaperu

Yoga Alliance de Satya Yoga

Yoga Alliance perfil

@ theravadayoga

Yoga Alliance perfil YACEP

- Phd@ en Psicología, es docente universitario con amplia experiencia metodológica. Tiene más de 22 años de docencia universitaria y más de 14 años enseñando. Luis Miguel es fundador de Satya Yoga, profesor de Yoga avalado por Yoga Alliance E-RYT 500 / YACEP y certificado como instructor de Yoga por las escuelas de Satyanada Yoga, y Sivananda Yoga Vedanta.
- Ha estudiado en escuelas de India, Sri Lanka, Tailandia, Vietnam, Francia, Bahamas, Canadá, EEUU, Colombia, Argentina y Uruguay, realizado numerosos retiros y estudios de profundización en meditación budista, en pranayama y yoga.

Inversión 1,290 soles

o US\$ 349 (pago por adelantado hasta el 28 de febrero)

Precio Regular: S/. 1,690 soles o US\$ 449 dólares (pago por adelantado desde el 1ro marzo)

Facilidades de pago

En 3 cuotas de S/. 495 soles c/u o US\$ 399 dólares (28 feb, 31 mar y 24 abr)

• En 2 cuotas de S/. 895 soles o US\$ 479 dólares (28 mar y 24 abr)

*Cupos Limitados

Medios de pago: YAPE, transferencia bancaria y/o tarjeta de crédito*

*Si pagas con tarjeta de crédito o débito el pago se realiza en soles vía Mercado Pago y tiene un recargo de L. 5%. Si deseas pagar vía PayPal el pago se puede realizar en dólares con un recargo del 8%

¿Cómo me inscribo a la formación?

1 Reserva tu cupo con el pago de la primera cuota o pago completo

2 Vía YAPE: al 970 172 320

Transferencia bancaria:

Banco: BANBIF Dólares

Razón Social: Satya Yoga EIRL

RUC: 20606624019

Cuenta Corriente dólares US\$: 8024715007

CCI: 038-202-208-024-715-007-81

Banco: BANBIF Soles

Razón Social: Satya Yoga EIRL

RUC: 20606624019

Cuenta Corriente Soles: 8020099646

CCI: 038-101-108020099646-21

3 Ponte en contacto con nosotros

Y mándanos la confirmación del pago a través de WhatsApp a este número: +51 970 172 320

Paga con tarjeta de crédito o débito aquí

¿Por qué elegir a Satya Yoga?

Tenemos más de 13 años de experiencia guiando a personas en su desarrollo espiritual. Enseñamos con compasión de forma personalizada y te transmitimos nuestros conocimientos desde la experiencia, respetando tu propio ritmo. Además, te acompañamos desde el día 1 en tu proceso de desarrollo interior y nos preocupamos por estructurar claramente nuestras clases para que te lleves un producto claro y aterrizado para poner en práctica. Creamos comunidad una vez terminado el profesorado para seguir acompañándote en tu proceso.



Preguntas y respuestas frecuentes

1 Al terminar la formación, ¿tendré mi diploma y mi certificación como Instructor de Mindfulness?

Sí, si aprobaste el examen final, realizaste todas las tareas y actividades y no superaste el límite de faltas (20%). Además, nos aseguraremos de que cumplas con tres componentes: experiencia personal en la práctica, conocimientos teóricos y científicos, además de realizar una intervención en un grupo objetivo aplicando las herramientas del Mindfulness. La acreditación de horas YACEP son válidas si eres profesor de Yoga registrado en Yoga Alliance antes de la fecha de inicio del programa.

2 Si no me encuentro en Lima, ¿puedo llevar la formación solo online?

Sí, puedes tomarlo de cualquier lugar, ya que es una formación 100% a distancia y en vivo vía la plataforma Zoom.

3 Nunca he hecho Mindfulness ¿puedo llevar la formación?

Sí, es una formación apta tanto para personas que deseen aprender desde cero como personas que ya cuentan con experiencia.

4 ¿Quiénes dictarán las sesiones de la formación?

Ursula Pflucker y Luis Miguel Lizárraga

5 ¿Qué pasa si no puedo asistir a alguna clase?

Puedes revisar la grabación que estará disponible en la plataforma virtual del curso.



Términos y condiciones

1. Los pagos realizados no son reembolsables.
2. Una vez iniciado el profesorado no realizamos canjes del monto abonado si desistes de cursar el programa, ya que las vacantes son limitadas y estamos reservando este lugar para ti.
3. Los pagos con tarjeta de crédito tienen un cargo extra del 5% Mercado Pago y 8% si son vía PayPal.
4. Los pagos en cuotas deben completarse a más tardar antes del mes del inicio del programa, si por cualquier razón no se completa, se firmará una letra de cambio por el monto pendiente.
5. Si no se alcanza el cupo mínimo para abrir el profesorado, ante esta situación, se te devolverá el 100% de lo abonado y te lo comunicaremos a más tardar 40 días antes del inicio del programa.
6. Si realizas el pago en cuotas y no cumples con las fechas de pago pactadas, nos reservamos el derecho de admisión al programa.
7. Es indispensable que cumplas con la asistencia, pago de todo el programa y tareas requeridas para obtener el diploma y la certificación avalada por Yoga Alliance.
8. La información que nos brindes se maneja de forma estrictamente confidencial.
9. Autorizas a Satya Yoga, que durante el programa se puedan tomar fotografías o videos y puedan ser publicados en redes sociales.