



CURSO INTRODUCCIÓN A LA

Meditación

Nivel 1

SERENIDAD & MINDFULNESS

Aprende a Meditar
DESDE CERO



Establecer el hábito de meditar diariamente

...y experimentar sus beneficios tangibles en nosotros mismos y llevándolo a la vida diaria.

Introducción a la Meditación es para ti si...

- Sufres de **estrés** (ejm: laboral, académico, etc)
- **Tu mente** está a mil por hora y no puedes pararla
- **Tus emociones** te gobiernan
- **Quieres conocerte** mejor a ti mismo a través del cultivo de la meditación
- **Escuchaste de los beneficios** de la meditación y/o mindfulness y quieres aprenderlo desde cero, paso a paso y experimentar sus beneficios.
- **Has intentado meditar**, pero no eres constante

¿Qué incluye mi inscripción en el curso?

- Manual digital del curso Introducción a la Meditación
- Audio guías de las meditaciones que lo requieren.
- Videos y Lecturas que nos acompañarán cada semana
- Práctica de Meditación virtual los jueves a las 8pm



- Grupo de Comunidad en WhatsApp
- Acceso a la plataforma virtual del curso
- Acompañamiento personalizado 1:1*
- Al finalizar y cumpliendo con todas las asignaciones del programa obtendrás:
- Certificado de participación en el programa INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN

Del 10 de marzo
al 28 de abril
del 2026



Horario presencial

Martes de 7:30pm a 9:00pm

Casa Munay | Miraflores, Lima

(Ayacucho 380, Miraflores, Frente a la Huaca Pucllana)

Detalle del curso de Meditación

- Beneficios y propósito de la Meditación
- Posturas, respiración consciente y Journaling
- Neurociencias y la Meditación
- Investigaciones científicas sobre la Meditación & Mindfulness
- El Ego y su relación con el desarrollo de la mente
- Emociones y la Meditación
- Obstáculos en la meditación y como superarlos
- Integración de la Meditación a la vida diaria
- La atención plena o Mindfulness como parte del entrenamiento de la mente

[Quiero inscribirme al curso](#)

Inversión
590 soles

Pronto pago hasta el 16 de febrero

Facilidades de pago

Reserva con 390 soles y abona el saldo hasta el 28 de febrero.

Precio regular
890 soles

a partir del 17 de febrero

Facilidades de pago

Reserva con 495 soles y abona el saldo hasta el 28 de febrero

Medios de pago: transferencia bancaria y/o tarjeta de crédito*
(pago con tarjeta de crédito con un recargo del 10%)

Cupos limitados, máximo 12 participantes en el programa



¿Cómo me inscribo al curso?

- 1 Reserva tu cupo con el pago de la primera cuota o pago completo
- 2 Transferencia bancaria
BANCO: INTERBANK
Cuenta Soles: 8983462923688
CCI: 00389801346292368843
Plin al: 970 172 320
A nombre de María Jesús Cama G.

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](#)

Preguntas y respuestas frecuentes



1 Al terminar el curso, ¿obtendré una constancia de participación?

Sí, si cumpliste con las actividades a realizar y no superaste las 2 inasistencias justificadas, recibirás un diploma de participación en este curso de Introducción a la Meditación.

2 Si no me encuentro en Lima, ¿puedo llevar el curso solo online?

No, este curso está diseñado para ser cursado de manera presencial.

3 Nunca he meditado, ¿puedo inscribirme a este curso?

Así es, este curso está diseñado para personas que nunca han meditado y quieren aprender paso a paso, desde cero. Si cuentas con algo de práctica, pero no eres constante, es una buena oportunidad para conocer desde cero y lograr el hábito de meditar.

4 ¿Quién dará el curso?

Lo dará Luis Miguel Lizárraga, nuestro fundador, quien tiene más de 20 años practicando meditación y yoga, avalado por Yoga Alliance E-RYT 500 / YACEP y certificado como instructor de Yoga por las escuelas de Sivananda Yoga Vedanta y por la Bihar School of Yoga, India. También es representante del Buddhismo Theravada en el Perú. Más información sobre él al final de las preguntas frecuentes.

5 ¿Cómo justifico una inasistencia?

Debes enviarnos un correo electrónico a satyayogaperu@gmail.com con tus datos e indicándonos que no podrás asistir a dicha sesión.



Luis Miguel Lizárraga

Lead Trainer

@ satyayogaperu

@ theravadayoga

Yoga Alliance perfil

Yoga Alliance de Satya Yoga

Yoga Alliance perfil YACEP

Instructor principal

- Phd© en Psicología, con más de 20 años practicando meditación y yoga y más de 12 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 (Bihar School of Yoga) y Sivananda Yoga Vedanta. Además, ha realizado numerosos retiros y estudios de profundización en meditación budista, en pranayama y yoga.
- Se ha formado en escuelas o estudiado en India, Sri Lanka, Tailandia, Vietnam, Francia, Bahamas, Canadá, EEUU, Colombia, Argentina y Uruguay.
- Además de ello, es docente universitario con amplia experiencia metodológica en entornos virtuales y presenciales.
- También es representante del Buddhismo Theravada en el Perú.

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 10%.
4. Los pagos en cuotas deben completarse a más tardar dentro 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 las horas YACEP Yoga Alliance (de ser profesor de Yoga registrado en Yoga Alliance antes del inicio del programa).
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.