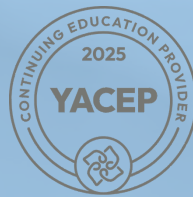


PROFESORADO DE

Meditación & Mindfulness

Re-conócete a ti mismo a través de la meditación y certíficte como instructor

AVALADO POR YOGA ALLIANCE
YACEP Y EL IEHB



En un mundo
marcado por la
velocidad...

... la sobreestimulación y el estrés constante, la meditación se presenta como una herramienta esencial para cultivar claridad mental, equilibrio emocional y bienestar integral. Diversos estudios han demostrado sus beneficios en la reducción del estrés, la mejora de la atención y el fortalecimiento de la salud mental. Más allá de sus efectos terapéuticos, la práctica meditativa es un camino de autoconocimiento y transformación interior, que permite desarrollar cualidades como la presencia, la compasión y la sabiduría en la vida cotidiana.

Este profesorado
es una formación
integral

diseñada para quienes desean profundizar en su práctica meditativa y, al mismo tiempo, aprender a guiar a otros con claridad, estructura y autenticidad.



A lo largo de esta décima edición,

los participantes recorrerán un camino que integra sabiduría ancestral y evidencia contemporánea, comenzando con un sólido módulo de fundamentos que abarca:

- Principios esenciales de la meditación
- Técnicas tradicionales y modernas de práctica
- Introducción a las filosofías de oriente, incluyendo budismo e hinduismo
- Mindfulness contemporáneo y su aplicación en la vida diaria
- Fundamentos científicos que respaldan los beneficios de la meditación

[Quiero inscribirme al profesorado](#)

Desde el primer día, el enfoque es eminentemente práctico:

los participantes no solo aprenderán teoría, sino que meditarán de manera guiada y sostenida, contando con un proceso de seguimiento y acompañamiento continuo. Esto permite una verdadera interiorización de la práctica, sentando las bases para compartirla con otros de manera ética, clara y efectiva.

El programa ofrece una metodología estructurada, herramientas pedagógicas y espacios de integración que preparan a los estudiantes para facilitar sesiones de meditación y mindfulness con confianza y profundidad.

Quiero inscribirme al profesorado

Temario General

Este temario se desarrollará en aproximadamente 200 horas, incluyendo en vivo, presenciales, tutoría y horas formación autónoma.

Además, contaremos con INVITADOS ESPECIALES especializados en ciertos temas, que complementarán algunas clases.



M1 Fundamentos de la meditación

Conceptos básicos e historia de la Meditación & Mindfulness
El Hinduísmo y el Buddhismo, su filosofía y práctica Beneficios y propósito de la Meditación.
Clasificación, tipos de Meditación
Emociones y etapas en la Meditación
El Ego y su relación con el desarrollo de la mente Investigaciones científicas sobre la Meditación & Mindfulness.
Neurociencias y la Meditación
Obstáculos en la meditación y como superarlos Integración de la Meditación a la vida diaria.

M2 Complementos para meditar

Posturas
Mudras, bandhas y kriyas
Pranayama, respiración consciente y funcional (breathwork)
Sound Healing y aromaterapia
Journaling

M3 Mindfulness

Introducción al mindfulness: origen, beneficios basados en la neurociencia, prácticas formales e informales.
Intervención de mindfulness ante el estrés
Compasión basada en mindfulness
Comunicación consciente basada en mindfulness
Mindfulness en las organizaciones
Mindfulness en niños y en el sector educativo
Mindfulness sensible al trauma
Metodología de enseñanza

M4 Práctica de Meditación

La importancia de la práctica personal
-Meditaciones contemporáneas y en estados positivos
-Dejarir, perdón compasivo a uno mismo, ecuanimidad y desapego
-Meditación en la Gratitud, Bondad y Valor

Meditaciones ancestrales provenientes del Hinduísmo
-Kaya Sthairyam (Meditación en la estabilidad del cuerpo)
-Trataka (Concentración en un solo punto)
-Nidra y el arte de la relajación
-Meditación en los Chakras
-Meditación en Mantras
-Meditación Antar Mouna

Meditaciones ancestrales provenientes del Buddhismo
-Meditación Anapanasati & Vipassana
-Meditación Metta Bhavana & Tonglen
-Meditación Kinhin

Meditación en la Vida Cotidiana
-Estudio
-Trabajo
-Casa
-Conversaciones
-Con el teléfono o dispositivos electrónicos -Transiciones

M5 Enseñanza de la meditación

Protocolo de enseñanza
Importancia de la modulación de la voz (cuidado e impostación vocal)
El espacio, sonidos y complementos en la práctica de Meditación
Aprendiendo a crear y comprender guiones de meditación
Importancia de la no inducción
Diseñando guiones para diferentes niveles de la práctica
Creando meditaciones de diversa duración y propósito

Del 18 de julio al
17 de octubre
del 2026

Puedes inscribirte en la modalidad semipresencial o 100% a distancia. Los horarios y precios son los mismos.

Sábados de 3:00pm a 7:00pm
en Casa Munay, Miraflores
o vía meet o zoom
(para los inscritos en la modalidad 100% a distancia, estas clases no quedan grabadas)

Miércoles 7:30pm a 9:00pm
vía Meet o Zoom (teórico-práctico).
Las clases de los miércoles quedarán grabadas por una semana.
(deben revisarse antes de la siguiente clase presencial).

Incluye la participación en el Retiro Urbano con fechas sábado 26 y domingo 27 de septiembre de 8:30am a 5:30pm (modalidad presencial o virtual)

Durante el profesorado

- Aprenderás a conocer tu mente, explorando dos líneas base de meditación: la anatomía de la mente de la meditación budhista y algunas meditaciones hinduistas, junto con su amplio abanico de métodos y herramientas.
- Conocerás de Neurociencias y los efectos en el cerebro de la práctica de meditación.
- Meditaciones contemporáneas, las cuales se alimentaron de estas técnicas ancestrales.
- Tendrás acompañamiento constante para integrar las prácticas de Meditación & Mindfulness en tu vida diaria.

¿Qué incluye mi inscripción al profesorado?

- 44 horas de clases personalizadas en un bello local totalmente equipado para la práctica o en línea en vivo.
- 24 horas de clases a distancia vía Zoom o Meet.
- Participación en el retiro urbano de Meditación a dictarse los días sábado 26 y domingo 27 de septiembre de 8:30am a 5:30pm
- Complemento de conocimientos y experiencia a través de INVITADOS durante el profesorado.
- Manual digital del profesorado de Meditación & Mindfulness
- Asesoría personalizada 1:1
- Acceso a la plataforma digital del curso con acceso a videos y materiales

Instructores

Luis Miguel Lizárraga

@ satyayogaperu

@ theravadayoga

Yoga Alliance de Satya Yoga

Yoga Alliance perfil YACEP



Phd@ en Psicología, con más de 25 años practicando meditación y yoga y más de 15 años enseñando.

Luis Miguel es fundador de Satya Yoga Peru, 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.

Se ha formado en escuelas de India, Sri Lanka, Tailandia, Vietnam, Francia, Bahamas, Canadá, EEUU, Colombia, Argentina y Uruguay, y ha realizado numerosos retiros y estudios de profundización en meditación budista, pranayama y yoga.

Además de ello, es docente universitario con amplia experiencia metodológica en entornos virtuales y presenciales.

También es representante del Buddhismo Theravada en el Perú.

Instructores Invitados



Filosofía Budhista,
Anatomía de la mente

Venerable Nandisena

Abad del monasterio Dhamma Vihara México.

Miembro fundador del Instituto de Estudios Budhistas Hispano (IEBH).

Miembro fundador de la International Buddhist Confederation (IBC), New Delhi, India.

Bhikkhu Nandisena ha impartido clases, cursos, conferencias y/o retiros acerca del Buddhismo

@ monasterio_dhammavihara



Sound Healing
y Meditación

Dennis Araujo

Terapeuta de sonidos, guía de meditaciones vibracionales, músico y practicante de meditación.

Dirige diferentes conciertos meditativos, círculos de sonido y ceremonias de sanación en las que combina diferentes instrumentos ancestrales de todo el mundo.

Estudio filosofía para la vida y aprendió meditación directamente de monjes tailandeses

@ dennisaraujos

Precio especial S/. 1790 soles

hasta el 16 de mayo.

Promoción pronto pago.

En cuotas: 1890 soles

Reserva con 990 soles y abona el saldo (900 soles) hasta el 30 de junio.

Precio regular S/. 1,990

desde el 17 de mayo en adelante.

En cuotas: 2090 soles

Reserva con 990 soles y abona el saldo (1100 soles) hasta el 30 de junio.

Los pagos con tarjeta de crédito tienen un recargo de 5%

Paga con tarjeta de crédito o débito **aquí**

¿Cómo me inscribo al profesorado?

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

Transferencia bancaria
Banco: BANCO BBVA
Razón Social: Satya Yoga EIRL
RUC: 20606624019

Cuenta Corriente soles:
0011-0353-0200668391
CCI: 011-353-000200668391-02

PLIN al 999444951

2 Ponte en contacto con nosotros

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

3 Complete la ficha de inscripción.

Después del profesorado

- Experimentarás los beneficios de la práctica de Meditación & Mindfulness como un hábito en la vida diaria.
- Desarrollarás el autoconocimiento y la capacidad de potencializar tus capacidades.
- Conocerás en profundidad la filosofía y fundamentos de la Meditación & Mindfulness.
- Podrás diseñar sesiones de Meditación & Mindfulness para diversos propósitos y niveles bajo una metodología completa y práctica.
- Tendrás las herramientas para guiar y acompañar a otros en el camino de la meditación y el crecimiento personal.



Este profesorado ha cambiado mi mente y mi vida por completo!

No puedo estar más feliz... Una de las mejores decisiones de este año, y por qué no decir una de las mejores de mi vida... Gracias satyayogaperu, profe Luis Miguel por tan hermosa experiencia. Empezó como un estudio de herramientas y terminó siendo una ganancia importante para la Vida!

María del Mar Llontop



Ha sido una experiencia súper transformadora

Me ha encantado poder incorporar en mi práctica de yoga; meditación y pranayama. Como profesora de Yoga me ha ayudado a generar nuevas herramientas para poder impartirles a mis alumnos. He podido profundizar en los tipos de meditación, como cada meditación es diferente y como nuestro cuerpo y nuestra mente la van a ir procesando. Muchas gracias a Luis Miguel por todo.

Cinthya Aranda



El profesorado de Luis Miguel me ha ayudado mucho a tener (...) perseverancia, a tener también una conciencia mucho más clara en mi día a día, ha sido una experiencia muy bonita. Super personalizado. Más allá de la meditación como práctica, me ha llevado a ser más reflexivo, más consciente, superó mis expectativas. Muchas gracias.

Alejandro Tovar



¿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.



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%.
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 20 días antes del inicio del programa.
6. Si realizas el pago en cuotas y no cumples con las fechas de pago pactadas, reservaremos 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.