



Certificación Internacional

PROGRAMA DE COACH EXPERTO EN
MEDITACIÓN
TRANSFORMACIONAL

International Mindfulness Holistic Coaching Program



Bienvenida

Quiero darte la bienvenida a este programa diseñado para transformar tu vida e impactar el mundo como Coach de Meditación. Esta certificación en meditación es para todas aquellas personas que han decidido despertar, tomar las riendas de su propia vida y vivir de su propósito desplegando su luz interior.

Ya hace algunos años que la ciencia ha demostrado los beneficios de la meditación en nuestra mente, pero podemos dar un paso más. Meditar no es simplemente una técnica de relajación: es la llave para aprender a conocernos, vivir desde la consciencia y crear la realidad que queremos.

Estamos viviendo una época llena de miedo y estrés y solo las personas que sean capaces de conectar con su esencia, podrán crear un cambio en el mundo. Por eso, este no es otro curso online de meditación. No encontrarás simplemente unos audios guiados, con el único objetivo de que consigas relajarte. Esta es una certificación en meditación, donde la maestra es tu propia experiencia. Además de encontrar la calma, aprenderás a utilizar la meditación como herramienta para gestionar los conflictos de tu vida diaria y manifestar tus sueños.

Un viaje que te ayudará en tu práctica personal, pero también te permitirá compartir con los demás y ser parte de la creación de la nueva humanidad: la formación incluye prácticas para que organices tus propias sesiones, talleres y retiros como Coach de Meditación despertando a la nueva humanidad.



Maria Sitaara
CEO & Directora
Escuela Transformacional

*¿Quieres
transformar tu vida
ayudando a crear la
nueva humanidad?*

*Despliega tu Potencial sin
Límites como Coach
Holístico de Meditación*



Índice

- **Parte 1: Presentación y Metodología**
- **Parte 2: Acreditaciones Internacionales**
- **Parte 3: Beneficios y Resultados**
- **Parte 4: Programa y Temario Detallado**
- **Parte 5: Contacto**



A group of four people are practicing yoga on a sandy beach at sunset. They are sitting in a circle on mats, with their hands in a prayer position. The background shows the ocean and a large, curved sand dune. The scene is dimly lit, with the warm colors of the sunset visible in the sky.

1 Presentación

A person with long dark hair in a ponytail, wearing a grey t-shirt and dark pants, is sitting in a meditative lotus position on a grassy hill. They are facing away from the camera, looking out over a vast, hazy mountain range under a bright sky. The scene is bathed in warm, golden light, suggesting sunrise or sunset.

COACHING HOLÍSTICO MÉTODO S.E.R.®

El Nuevo Paradigma

Entrenamos a las personas para que exploren los límites de su existencia, acepten su verdadero yo y encarnen su auténtico poder como Coaches Holísticos.

El mundo está despertando a una nueva era, en la que prevalecen niveles más altos de autoconciencia, conciencia y presencia. La filosofía de nuestra escuela es invitarte a un viaje hacia un nuevo estado mental y de ser en el que te conviertes en co-creador de este nuevo paradigma contribuyendo a la creación de una nueva humanidad como Coach Holístico Transformacional impactando al mundo con tu propósito.

Método S.E.R.® Una metodología propia de Coaching Holístico, testada y comprobada, con un enfoque holístico y multidisciplinar



La Escuela Transformacional ha desarrollado su propia metodología de coaching holístico que imparte en todas sus formaciones para lograr la transformación en todas las dimensiones de la persona: cuerpo físico, energético, mental, emocional y espiritual. El Método SER es un proceso que actúa en tres niveles profundos:

1. Sanación Mental Emocional
2. Empoderamiento Físico Energético
3. Renacimiento Espiritual

¿QUÉ HACE ÚNICO A ESTE PROGRAMA?

Al final de este programa obtendrás

#1: Autorrealización

Vida plena donde tu Ser y tu Hacer se unen para potenciar tu verdadero espíritu creador

#2: Paz Interior

Calmar tu mente para poder gestionar cualquier estrés externo desde el anclaje de tu calma interior.

#3: Transformación

Cambios reales y sostenidos en el tiempo, profundos en ti en una nueva vida plena anclada en tu espiritualidad.

#4: Sanación

Eliminarás todos los bucles mentales que te han impedido avanzar y desplegarás tu potencial infinito.

#5: Empoderamiento

Te conectarás con tu Yo Superior sabiendo que el poder está dentro de ti para manifestar todo lo que deseas en tu vida.

#6: Contribución

Serás parte del movimiento transformacional ejerciendo como coach holístico líder espiritual del cambio en tu comunidad.



¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Este Programa de Certificación Internacional como Coach de Meditación está destinado a profesionales del Coaching que quieran completar su formación sobre las metodologías más actualizadas e innovadoras de esta disciplina, así como desarrollar y fortalecer sus competencias como Coach, mejorar su capacidad reflexiva, y guiar a otros en sus procesos de transformación con un enfoque holístico y transpersonal, además de ampliar su caja de herramientas como profesionales.

También, se dirige a profesores de yoga, terapeutas y titulados universitarios en psicología, educación, recursos humanos, u otras titulaciones afines, que quieran mejorar sus competencias y aumentar sus ingresos ayudando a más personas con nuevas herramientas más holísticas.

Por último se dirige a personas autodidactas que quieran invertir en su crecimiento personal y desarrollo espiritual para capacitarse en habilidades de Meditación y Mindfulness a fin de dirigir, liderar e inspirar a otras personas a transformar sus vidas para alcanzar su bienestar, vivir con propósito y alcanzar mejores y nuevos resultados en todas las áreas de sus vidas.



A group of people, including two women and a man, are smiling and celebrating. One woman in the center is holding a certificate that reads "Teacher Training Certificate". The background is a bright, outdoor setting with a wooden structure. The entire image is overlaid with a dark, semi-transparent filter.

2 Acreditaciones

Programa Coaching Holístico Meditación Mindfulness Transformacional

Certificación Internacional



La escuela transformacional cumple los más altos estándares internacionales como centro de excelencia. El CPD es la institución internacional que regula y acredita las mejores prácticas de enseñanza con los estándares más altos a nivel internacional.



Programa acreditado por la IPHM (*Institute Practitioners Holistic Medicine*), el más prestigioso organismo internacional que regula prácticas y estudios holísticos centrados en generar el bienestar de las personas certificando profesionales con los más altos estándares de salud holística.



The International Authority for Professional Coaching and Mentoring es el principal organismo de acreditación internacional para coaches, mentores y proveedores de capacitación profesional en estas disciplinas, acreditando los más altos estándares educación y enseñanza profesional a nivel internacional.



Programa Acreditado por la Yoga Alliance como créditos de formación continua. La Yoga Alliance es la organización internacional más importante que regula certificaciones de yoga, meditación y filosofía vedanta. Con este programa, obtendrás créditos para certificarte como 500H Yoga Teacher. →

The image features a background of silhouetted hands reaching upwards against a soft, warm sunset sky. One hand is positioned at the top center, while four other hands are arranged in a row at the bottom, all appearing to reach towards the center. The text '3 Beneficios' is overlaid in the middle of the image.

3 Beneficios

TRANSFORMA TU VIDA. TRANSFORMA EL MUNDO.

Te presentamos un programa online que te llevará a un nivel que nunca antes has soñado

UN PROCESO DE AUTOINDAGACIÓN Y AUTOCONOCIMIENTO

Una formación diseñada para tu autoconocimiento, profundizar en tu práctica contemplativa y cultivar la autoobservación para una vida consciente y creativa.

UN PROGRAMA DE CAPACITACIÓN PROFESIONAL

Un proceso formativo que te capacitará para transmitir a otros el arte de la meditación como medicina existencial. Transforma tu vida para transformar el mundo.

BENEFICIOS DE FORMARSE EN MEDITACIÓN

- ★ Al meditar se aprende a gestionar pensamientos y emociones en positivo, creando la propia realidad que cada uno desea en su vida.
- ★ La meditación inicia un camino de autoindagación y autoobservación que ayuda a cambiar patrones de comportamiento ineficaces
- ★ Meditar es un proceso de despertar de consciencia y conexión con tu esencia, tu verdadero Ser.
- ★ La técnica del mindfulness ayuda a gestionar los patrones de baja vibración, miedo, estrés, vacío y negatividad
- ★ Las técnicas de meditación llevan a un estado de paz, calma y profunda conexión interna desde la relajación.
- ★ Profundizar en tu meditación es un camino de crecimiento personal y desarrollo espiritual.



RESULTADOS DE FORMARSE COMO COACH DE MEDITACIÓN

- ★ Con los estados de estrés y ansiedad de la sociedad occidental cada día aumenta la demanda de profesionales formados en meditación.
- ★ Trabajar con técnicas de meditación te ayuda a ser más amoroso y compasivo con tus clientes, alumnos, pacientes, colaboradores y compañeros.
- ★ Como coach de meditación tendrás la habilidad de ayudar a trascender comportamientos egoicos que provocan sufrimiento y elevar el autoconocimiento y la consciencia.
- ★ La meditación es una herramienta imprescindible en el proceso de manifestación, te ayuda a crear tu propia realidad y tener un estado de calma y equilibrio en tu mente.
- ★ Como Coach de Meditación podrás ayudar a muchas personas a encontrar su calma y reconectar con su Ser, organizando tus propias sesiones, talleres y retiros.
- ★ Como experto en Meditación podrás aumentar tus ingresos ofreciendo un servicio que transforma la vida de otras personas y crea un mundo mejor para todos.



Método S.E.R.®

La Escuela Transformacional ofrece una metodología propia de Coaching Holístico que incorpora el desarrollo de valores, niveles de consciencia y neurociencia aplicada a la sanación mental emocional, el empoderamiento físico energético, y el renacimiento espiritual.

Título Propio

El Programa de Certificación como Coach de Meditación es un título propio de la Escuela Transformacional equivalente a 60 créditos ECTS. Una vez finalizada la formación el participante obtendrá un diploma que le certifica como Coach Holístico de Meditación

Accreditaciones Internacionales

Programa acreditado como por el Institute Practitioner Holistic Medicine. La International Yoga Alliance también avala el programa formativo. El CPD avala nuestros estándares de excelencia y mejores prácticas formativas.

Programa con Experiencia Real

El programa es eminentemente práctico y orientado a que los participantes obtengan la experiencia real que los coaches profesionales requieren.

Garantía de Calidad

La Escuela Transformacional® es una escuela de coaching integrada en la Asociación Internacional de Coaching Holístico garantizando los más altos estándares de calidad en la práctica y el aprendizaje.

Profesores Cualificados

Contamos con un plantel de profesores nacionales e internacionales altamente cualificados, con gran experiencia en el mundo de la formación y el Coaching que reúnen más de 50.000 horas en el ejercicio de la profesión.

Networking

El participante entrará en contacto con profesionales del Coaching de diversos lugares del mundo debido al plantel internacional de profesores y alumnos al estar la escuela transformacional asociada a las más importantes instituciones del Coaching a nivel mundial

Nuestra Metodología HOLÍSTICA

Todas nuestras Formaciones, Cursos y Programas están contruidos y diseñados para ejercitar y fortalecer estas 5 Dimensiones Humanas:



CUERPO



ENERGÍA



MENTE



EMOCIONES



ESPIRITU

Somos la única escuela de coaching que te certifica de una manera holística con un enfoque multidisciplinar y transformacional.

TRANSFORMA TU VIDA. TRANSFORMA EL MUNDO.



4 Programa

A person is sitting on a purple mat on the floor, meditating in a lotus position. They are wearing a light blue tank top and dark blue leggings. Their hands are resting on their knees in a mudra. In the foreground, a silver laptop is open on the mat. The background shows a blurred living room with a wooden table and chairs.

Un Programa de Alto Impacto para convertirte en un Experto/a en Meditación y Mindfulness. Nuestra escuela transformacional tiene la experiencia de una formación holística con un método validado así como el acompañamiento y servicio que necesitas para acelerar tu crecimiento personal y profesional convirtiéndote en coach holístico líder inspirador del cambio en el mundo.



Módulo de Iniciación

- Bienvenida: Para qué Ser Coach Experto en Meditación Transformacional
- Metodología Transformacional del SER
- La importancia del registro de Prácticas
- Cómo maximizar el aprendizaje
- La Importancia de la Meditación
- Los 3 Niveles de Consciencia
- Los Beneficios de Meditar
- La Sadhana de 30 Días para asentar la práctica personal
- La Biografía Emocional Mindfulness
- La biografía del Silencio

Módulo 1: Sanación Mental - Emocional

INTRODUCCIÓN MODULO 1

- Los beneficios de meditar y vivir mindfulness
- Lecturas del monje budista zen Thich Nhat Hanh para profundizar

LECCIÓN 1: LA MEDITACIÓN COMO ESTILO DE VIDA

- Cómo crear nuevos hábitos de vida consciente
- Cómo mantener el enfoque y la actitud al meditar
- Relajación para calmar la mente
- Los componentes fundamentales del mindfulness
- Ejercicios mindfulness para una práctica de consciencia diaria
- El registro de la toma de consciencia
- Ejercicios para el diario de meditación
- Ejercicios de coaching mindfulness para compartir con otros como Coach de Meditación

Módulo 1: Sanación Mental - Emocional

LECCIÓN 2: CONECTAR CON EL CUERPO PARA RELAJAR LA MENTE

- La importancia de conectar con tu cuerpo
- La técnica del body scanning o escaneo corporal
- Técnicas de relajación corporal para el estrés.
- Meditación del cuerpo interno de Eckhart Tolle
- El yoga consciente para conectar con el cuerpo y relajar la mente
- Prácticas del mindful yoga consciente: observación y presencia
- Meditaciones activas y en movimiento
- Ejercicios mindfulness para una práctica de consciencia diaria
- Ejercicios para el diario de meditación
- Extra para profundizar como Coach de Meditación: mindful yoga
- Herramienta para coaches holísticos de meditación: secuencia básica de asanas de Swami Sivananda

Módulo 1: Sanación Mental - Emocional

LECCIÓN 3: LA RESPIRACIÓN COMO ANCLAJE A LA MEDITACIÓN

- Cómo tomar consciencia de la respiración
- Meditación para tomar consciencia de la respiración
- La respiración completa o respiración yoguica
- La plena consciencia en la respiración - El método de Buda
- Pranayamas o ejercicios de respiración
- La importancia de la respiración en la meditación
- Ejercicio como Coach Holístico: 3 minutos de respiración
- Ejercicios mindfulness para la respiración consciente en la vida diaria
- Ejercicios para el diario de meditación
- Ejercicios de respiración para compartir con otros como Coach de Meditación
- Profundizar en el arte de respirar

Módulo 2: Empoderamiento Físico Energético

INTRODUCCIÓN MODULO 2

- Consciencia: El poder de la meditación
- Las 3 partes de la meditación: concentración, meditación, iluminación
- La meditación según Krishnamurti

LECCIÓN 4: CONCENTRACIÓN Y ENFOQUE PARA CALMAR LA MENTE

- Cómo dejar ir las distracciones - Meditación para dejar ir las distracciones
- Cómo centrate en ti - Meditación para centrarte en ti
- Cómo estar aquí y ahora - Meditación para estar aquí y ahora
- Como respirar para concentrarse - Meditación de toma de consciencia en la respiración
- Ejercicios mindfulness para una práctica de vida consciente
- Ejercicios para el diario de meditación
- Extra para profundizar como Coach de Meditación: Aspectos Prácticos de la Meditación

Módulo 2: Empoderamiento Físico Energético

LECCIÓN 5: CONTEMPLACIÓN PARA DISOLVER EL EGO

- Cómo convertirse en el testigo observador de la mente
- Meditación ser el testigo observador
- Meditación vipassana
- Práctica: estiramientos para entrar en meditación
- La contemplación en meditación
- Ejercicios mindfulness para una práctica de vida consciente
- Ejercicios para el diario de meditación
- La práctica mindfulness para dejar ir as emociones difíciles
- Extra para profundizar como Coach de Meditación: historia y tipos de meditación

Módulo 2: Empoderamiento Físico Energético

LECCIÓN 6: EL PODER DE TRASCENDENCIA AL MEDITAR

- Cómo dar y recibir amor
- Meditación de la bondad amorosa
- Cómo encajar todas las piezas y meditar
- Meditaciones para practicar
- Reflexiones sobre el proceso de meditación
- La trascendencia en meditación
- Ejercicios mindfulness para una práctica de vida consciente
- Ejercicios para el diario de meditación
- Las 3 meditaciones budistas más poderosas
- Como meditar con mantras
- Extra para profundizar como Coach de Meditación: Guiones para prácticas de meditación

Módulo 3: Renacimiento

LECCIÓN 7: EL SISTEMA DE CHAKRAS PARA DESPERTAR LA CONSCIENCIA

- Apertura del séptimo shakra para conectar con la esencia divina.
- El Sistema de chakras en meditación.
- Séptimo chakra: la consciencia crea.
- Ley espiritual de la potencialidad pura.
- Ejercicios mindfulness para una práctica de vida consciente
- Ejercicios para el diario de meditación
- Yoga para despertar el séptimo chakra de la meditación
- Meditaciones en el séptimo chakra
- Eckhart Tolle: El poder del ahora

Módulo 3: Renacimiento

LECCIÓN 8: EL PRINCIPIO DE MENTALISMO PARA GESTIONAR LA MENTE

- Cómo controlar la mente según la filosofía del yoga
- Meditación de la Cueva del Corazón
- El Principio de Mentalismo
- Ejercicios mindfulness para una práctica de vida consciente
- Ejercicios para el diario de meditación
- Como controlar la mente según el Budismo
- Cómo controlar la mente según el Yoga
- Gestionar la mente: Y tu que sabes?

Módulo 3: Renacimiento

LECCIÓN 9: EL PODER DE LA MANIFESTACIÓN PARA CO-CREAR TU REALIDAD

- La meditación como manifestación
- Los 4 pasos para meditar
- Prácticas de meditación para manifestar intenciones
- EL poder de la manifestación en la meditación
- Ejercicios mindfulness para una práctica de vida consciente
- Ejercicios para el diario de meditación
- Extra: Meditación consciente de Echart Tolle
- Audiolibro: Las 7 leyes espirituales del éxito

Certificación: Capacitación Profesional

LECCIÓN 10: SER COACH DE MEDITACIÓN PARA TRANSFORMAR VIDAS Y EL MUNDO

- Como convertirse en Coach de Meditación organizando sesiones en grupo
- Pasos para Diseñar Sesiones, Talleres y Retiros de Meditación y Manifestación transformacional para impactar en el mundo como coach holístico.
- Acceso a nuestra propia Biblioteca Online con libros para profundizar sobre el poder de la meditación.
- Como utilizar la meditación como Coach Holístico y convertirte en un Coach Holístico de Meditación
- El establecimiento de tu Sadhana: tu Práctica Diaria
- Guiones para tus Sesiones o Talleres de Meditación
- Ideas para tus primeros Retiros o Talleres de Meditación
- Cómo organizar tus Retiros de Meditación individuales o Grupales
- Cómo dirigir una Sesión de Meditación guiada
- Como Profundizar en tu Práctica Personal
- Cómo crear el Hábito de Vivir desde la Consciencia
- Prácticas para tu Certificación

EXTRA BONUS REGALO



ACCESO GRATUITO LIFETIME A NUESTRO CLUB DE PRÁCTICA SADHANA

Como bonus de regalo, tendrás acceso gratuito durante un año a nuestra membresía. ¡Este es el Club de Práctica de la Escuela Transformacional con más de 20 cursos diseñados para implementar tu práctica diaria: clases de yoga, meditaciones guiadas, ebooks de coaching, retos de ayurveda con recetas saludables, cursos de manifestación.... Y sobre todo viajes y retiros para compartir tu aprendizaje en comunidad y mucho más!!!



Tu maestra María Sitaara



¿Quién ha diseñado esta formación?

- Fundadora y CEO de viajestransformacionales.com y escuelatransformacional.com
- Profesora de Yoga 500H certificada por la Yoga Alliance International. Más de 2.000H de Formación y Prácticas por el Mundo.
- Certificada como 500H Parayoga Teacher en el Programa Parayoga School de Rod Strycker, Colorado, EE.UU. Certificada en Vinyasa Krama, Tantra Yoga, Prana Yoga, Yoga Nidra, Yoga Sutras, Kundalini Yoga, Yog Koshas.
- 200H Kripalu Yoga Teacher Training, Massachusetts, EE.UU.
- Certificada 300H Profesora de Ashtanga Yoga por MyVinyasaSchool en Houston, EE.UU
- Profesora de Yoga y Ayurveda, 500H Rishiskul, Rishikesh, India.
- Certificada como Profesora de Yoga Nidra y Para Yoga Nidra, Parayoga, EE.UU.
- Graduada Nivel III Reiki, Escuela Europea de Reiki
- Formación Online en Manifestación Consciente con Echart Tolle, autor de El poder del Ahora
- Formación en Un Curso de Milagros con Marianne Williamson
- Formación Meditación & Neurociencia Método Dr. Joe Dispenza
- Curso Conexión Registros Akashicos, Akash School India
- Formación Meditación Vipassana, Kopan Monastery, Nepal
- Maestra de Meditación Mindfulness MBSR, Mindfulness, India
- Maestra de Meditación Budista, Kopan Monastery, Nepal
- Coaching Transformacional, Certificada PCC por la ICF, Coaching Corporation, Barcelona.
- Experta en Coaching Personal, Coach Creativo, Málaga
- Master PNL Programación Neurolingüística, NLP University Robert Dilts, Santa Cruz, California
- Master de Tantra, Escuela Tantra y Yoga, Baza, Granada
- Graduada en BA, Manchester University y MBA por la London Business School

A photograph of a pink lotus flower in full bloom, surrounded by green lily pads on a pond. The image is dimly lit, with a dark overlay. The text "5 Contacto" is centered in white.

5 Contacto

ESTA ES NUESTRA MISIÓN PRINCIPAL.

La misión de la Escuela Transformacional es formar a Líderes Holísticos para el Despertar de Consciencia de la Humanidad. El Master Transformacional es un Programa de Alto Impacto para formar a Coaches Holísticos Transformacionales que nos acompañen en nuestra misión. Tenemos la experiencia de una formación holística con un método validado así como el acompañamiento y servicio que necesitas para acelerar tu crecimiento personal y profesional convirtiéndote en coach holístico líder inspirador del cambio en el mundo. .

¿Qué te llevas?

Con este programa tendrás acceso a:



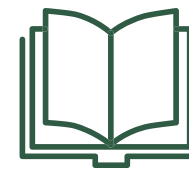
A tu ritmo

Accede a una plataforma online en cualquier momento y desde donde quieras, para aprender a tu ritmo.



Tribu

Un grupo donde puedes compartir reflexiones sobre los temas y preguntar dudas. Retiros para practicar en grupo.



Materiales

Amplio material de apoyo para profundizar en tu práctica, en PDF, audio y video



Ejercicios Prácticos

Ejercicios prácticos para tu reflexión y autoconocimiento para aprender desde la experiencia diaria.



Formación Certificada

Diploma internacional certificado como Coach de Meditación Transformacional en cualquier lugar del mundo.



[BONUS] Prácticas

Acceso por un año a nuestra membresía Club Sadahna con más de 20 cursos para tu práctica diaria.

Inscripción y Contacto

Si requieres más información sobre cualquier aspecto de la formación, quieres conocer las opciones de financiación o deseas matricularte, contacta por whatsapp:

info@escuelatransformacional.com

Tel./Whatsapp Europa: +34 681 172 448


Tel./Whatsapp América: +1 505 404 3532

www.escuelatransformacional.com



ÚNETE AL MOVIMIENTO
TRANSFORMACIONAL Y
CONVIERTE EN UN LIDER
CREADOR DE LA NUEVA
HUMANIDAD





Gracias!
TRANSFORMA TU VIDA
TRANSFORMA EL MUNDO

WWW.ESCUELATRANSFORMACIONAL.COM