

ESCUELA DE CRECIMIENTO

ITINERARIO INSTRUCTOR/A
DE MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

Facilitador/a de Programas básicos de Meditación y Mindfulness

INICIO 09 de noviembre de 2026



FORMACIÓN ACREDITADA POR LA EUNEIZ
Universidad de Vitoria-Gasteiz

En un escenario acelerado, fragmentado y muchas veces desconectado, la meditación y el Mindfulness emergen como camino de comprensión, presencia y transformación. Una forma de vida más lúcida, consciente y compasiva. A menudo, este recorrido despierta también un deseo profundo: acompañar a otros.

Surge entonces la pregunta: ¿cómo compartir esta práctica con autenticidad? ¿Cómo facilitar procesos de conciencia plena con rigor y honestidad? **Esta formación nace como respuesta a esa motivación esencial.**

La formación como *Facilitador/a de Programas Básicos de Meditación y Mindfulness* es el primer paso del itinerario completo para Instructor/a, pero también es una propuesta completa en sí misma. Su objetivo es ayudarte a consolidar tu propia práctica y adquirir las capacidades necesarias para transmitirla con claridad, sensibilidad y rigor como facilitador/a de meditación.

Durante el curso, se desarrolla una base sólida de conocimientos prácticos y teóricos—históricos, filosóficos, científicos, metodológicos y pedagógicos—mientras se profundiza en la vivencia personal, entendida como el núcleo desde el cual toda transmisión auténtica puede surgir.

El programa abarca los fundamentos de la meditación, el entrenamiento en Mindfulness, la neurociencia contemplativa, la compasión y un banco de recursos aplicables en contextos generales.

Junto a esta base teórica y vivencial, el alumno recibe materiales prácticos listos para implementar: meditaciones, programas, guías, protocolos y modelos de sesión que guían y garantizan la labor como instructor/a.

Nuestro equipo formativo, con trayectoria consolidada, vocación pedagógica y compromiso profundo con la meditación acompaña el proceso del alumno. Si sientes la pulsión de ir más allá en tu práctica, de comprender desde dentro lo que significa la meditación, y de compartirlo con responsabilidad y sentido, este camino comienza aquí.

A quien va dirigido:

- + Profesionales de ámbitos sociales y/o humanistas que desean incorporar y enriquecer su profesión con la meditación y el Mindfulness.
- + Profesionales de cualquier ámbito que desean reciclarse o capacitarse en otra área.
- + Cualquier persona interesada en capacitarse en la instrucción de meditación y Mindfulness como camino de crecimiento personal y/o profesional.

Objetivos

- + Adquirir un conocimiento profesional de la historia, la filosofía y la teoría de la meditación y el Mindfulness.
- + Profundizar en la propia práctica meditativa, imprescindible, como aval de una capacidad profesional excelente y como propio camino de vida consciente y lúcida.
- + Dominar de forma teórica y práctica los conceptos, recursos y herramientas utilizados en la meditación y el Mindfulness.
- + Saber implementar y adecuar programas para destinatarios generalistas, así como diseñar clases, jornadas, retiros y talleres.

Metodología

La formación combina los contenidos teóricos con la formación práctica, dando un carácter igual de importante a ambos en la adquisición de recursos para la competencia profesional y la integración rigurosa del conocimiento.

La evaluación que garantiza y avala el óptimo aprovechamiento de la formación, la integración de los contenidos y la calificación de apto para la obtención del título se realiza mediante modalidad de evaluación continua. Esta consiste en la realización de un test por cada asignatura y un resumen de cada una de las clases mensuales orientado a través de unas preguntas facilitadas. Ambas partes se realizan en el campus virtual.

¿QUIERES TRANSFORMAR TU PRÁCTICA EN
UN DESARROLLO PROFESIONAL CONSCIENTE
Y ACOMPAÑAR A OTRAS PERSONAS EN
MEDITACIÓN Y MINDFULNESS?

AQUÍ EMPIEZA TU CAMINO



Programa

1. Introducción a los fundamentos de la meditación:

I. Tras las huellas de la meditación: definición, recorrido histórico y principios.

II. Pilares de la meditación:

- a) La postura.
- b) La respiración.
- c) La actitud.

2. Clasificación de la práctica meditativa y aplicaciones:

I. Prácticas clasificadas:

- a) Meditación atencional
- b) Meditación generativa y meditación analítica
- c) Meditación en movimiento.

II. Relajación.

3. Mindfulness:

I. Mindfulness.

II. Programa de 8 semanas de entrenamiento Mindfulness. Práctica I

4. Neurociencia:

I. Neurociencia contemplativa.

II. Programa de 8 semanas de entrenamiento Mindfulness. Práctica II

5. Fundamentos teóricos y prácticos de la autocompasión y la compasión.

I. Compasión y autocompasión.

II. Programa de 6 semanas de cultivo de autocompasión y compasión.
Práctica I

6. Escuela profesional:

a) Didáctica básica de la facilitación grupal e individual: planes, protocolos y guías

b) Cómo impartir los programas de Mindfulness 8 semanas y Compasión 6 semanas

c) Recursos prácticos

Programa de 6 semanas de cultivo de autocompasión y compasión. Práctica II

Evaluación continua

Modalidad

Se imparte en modalidad: ONLINE.

La formación será cursada en el campus virtual de la Escuela, junto con la comunidad de estudio y el seguimiento en la formación de los alumnos por parte de las profesoras y de la directora de la formación.

El Campus virtual de EDC permanecerá abierto durante toda la duración del curso.

El estudiante cuenta en el campus virtual con:

- + Manual teórico y material complementario descargable.
- + Masterclass de los temas y audios con las prácticas.
- + Plan de prácticas para casa.
- + Foro y mailbox propio para la comunicación con los profesores.
- + Espacio común para compartir dudas y experiencias con los demás compañeros.
- + Recursos para la evaluación continua.

Una clase grupal en directo al mes a través de Zoom.

- + 2 horas de duración.
- + Viernes en horario de tarde (*horario España peninsular*)
- + Grabadas y colgadas en el campus virtual para quien no haya podido asistir en directo o para volver a visualizarla y repasarla siempre que se necesite.

+ Mentorías grupales semanales a través de Zoom

Miércoles de 18:30 a 19:00 (*horario España peninsular*)

Fechas

Fechas de las videoclases grupales en directo:

Día: Viernes

Horario: 18 a 20:00h (horario España Peninsular)

13/11/2026

11/12/2026

15/01/2027

12/02/2027

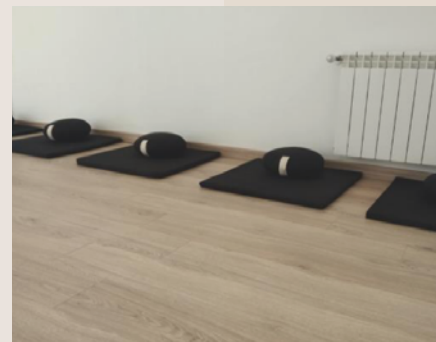
12/03/2027

23/04/2027

30/04/2027

DOJO ONLINE

Con el objetivo de compartir práctica y espacio con la escuela y con la comunidad de estudio, los estudiantes en activo en el itinerario de formación tienen, además, acceso libre y gratuito durante toda la duración de la formación a las clases del Dojo Online de Escuela de Crecimiento.



Material

La formación incluye toda la documentación necesaria para su seguimiento: manual con la teoría, material complementario, carpeta de fichas con las prácticas, masterclass en vídeo y audio de prácticas.

El material está en formato digital y descargable desde el campus virtual.

Las profesoras podrán facilitar, además, otro material complementario y se podrá sugerir la lectura de una serie de bibliografía de interés.

Titulación

La titulación recibida es Curso Universitario de Especialización en Facilitador/a de Programas Básicos de meditación y Mindfulness expedido por la EUNEIZ Universidad de Vitoria-Gasteiz, acreditando 150 horas de formación teórico-práctica y otorgando 6 E.C.T.S.

Para recibir la titulación, las obligaciones por parte del estudiante comportan la finalización satisfactoria del curso, la realización de la evaluación continua, y el pago completo de la formación y de las tasas de expedición de título (45€).

Cada estudiante recibe también un diploma expedido por **Escuela de Crecimiento**.

Duración	Inicio	Final de la formación
150 horas	09 de noviembre 2026	30 de abril de 2027

INVERSIÓN

6 pagos de 190€

Importe total: 1.140€

+ Matrícula 345€

+ tasas de expedición de título: 45€

Sesiones personalizadas

(OPCIONAL)

Sesión individual: 70€

Bono 10 sesiones: 600€

**Realiza el proceso formativo completo para convertirte
en Instructor/a de Meditación y Mindfulness**

MÓDULO DE FORMACIÓN BÁSICA

150 horas

6 E.C.T.S.

Titulación acreditada por la EUNEIZ Universidad de Vitoria-Gasteiz

Facilitador/a de Programas Básicos de meditación y Mindfulness

MÓDULOS DE FORMACIÓN AVANZADA

125 horas

5 E.C.T.S.

Titulación acreditada por la EUNEIZ Universidad de Vitoria-Gasteiz

A. C.U.E. Meditación y Mindfulness aplicado a contextos específicos

B. C.U.E. Profundización en Tradiciones Contemplativas

Requisito de acceso: para acceder a cualquiera de las formaciones avanzadas es obligatorio haber cursado y superado el Módulo de Formación Básica (o haber cursado y superado el plan antiguo de formación).

INSTRUCTOR/A DE MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

Una vez alcanzadas las 275 horas de formación

MÓDULO DE FORMACIÓN BÁSICA + (UN) MÓDULO DE FORMACIÓN AVANZADA

Se obtiene el título privado que te certifica con la categoría de Instructor/a de meditación y Mindfulness.

Para la obtención de esta categoría debes elegir uno (1) de los módulos de formación avanzada de los que conforman el itinerario para completar las 275 horas, mínimo obligatorio para obtener la certificación como Instructor/a.

Imparten



Arantxa Martínez Lázaro

- + Directora de departamento y de formación.
- + Instructora de meditación y Mindfulness.
- + Escritora y profesora de filosofía contemplativa.
- + Especialista en práctica contemplativa y filosofía e historia de las tradiciones



Valeria Atlante

- + Psicóloga e instructora de meditación.
- + Psicoterapia Integradora del Trauma y Brainspotting.
- + Máster en Bioenergética y en Terapia Transpersonal.
- + Especialista en neurociencia y compasión.



ESCUELA DE CRECIMIENTO

DE LO PERSONAL A LO TRANSPERSONAL

Contacto para información e inscripciones



info@escueladecrecimiento.com



+34 680998344

Sigamos conectados



@escueladecrecimiento



/escueladecrecimiento



www.escueladecrecimiento.com