

# TU ROL COMO GUÍA DE MEDITACIÓN

---

MÓDULO 10

---

## GUÍA DE MEDITACIÓN



NUESTRO ESPACIO

## MÓDULO 10

### TU ROL COMO GUÍA DE MEDITACIÓN

## EFECTOS DE LA MEDITACIÓN Y CÓMO CONTROLARLOS COMO PROFESOR



Estamos llegando al final de esta formación y a lo largo de éstas semanas hemos visto muchos temas que es momento de ir compilando para poder tener claridad y estructura en nuestro rol como guía de meditación.

Este documento es un complemento de la clase en audio que vas a poder encontrar en la plataforma.

Pero aquí te dejamos los puntos más importantes, además de un recuadro que es importante que contestes.

- **TIPS PARA LA MEDITACIÓN:** Siempre es importante que des algunos tips o información a considerar durante tu meditación, por ejemplo por si hay sensaciones físicas, o falta de concentración.
- **POSTURA:** Considera la postura para tu meditación y explícala a tus alumnos.
- **LUGAR:** Es importante que como hemos visto antes el lugar de meditación este acondicionado para impartir tu clase, si es virtual pídeles el material que se necesitará y ten a la mano el tuyo.
- **ATENCIÓN A LOS ALUMNOS:** De vez en vez, abre tus ojos en la meditación y revisa los gestos o posturas de tus alumnos para que puedas hacer ajustes o enfocarte en algo en particular. Si por ejemplo alguien se queda dormido puedes ir y ponerle algún tipo de esencia o mist para ayudarlo a regresar al presente. Si alguien llora o se desborda dentro de la meditación siempre ten a la mano unos pañuelos desechables para que puedas facilitárselos.

## MÓDULO 10

### TU ROL COMO GUÍA DE MEDITACIÓN



## EFECTOS DE LA MEDITACIÓN Y CÓMO CONTROLARLOS COMO PROFESOR

¿Como darías tu introducción y harías tu cierre?	
Menciona 3 tips generales que darías antes de empezar la meditación	
¿Qué consejo les darías a las personas acerca de la postura?	
¿Qué usarías o recomendarías usar en el lugar de meditación?	
¿Qué harías si alguien se siente mal (físicamente) después de la meditación?	
¿Qué harías si alguien necesita contención?	
¿Qué harías si alguien se queda dormido o llora durante la meditación?	