

# Curso Meditación y desarrollo integral

36 Clases

## Temario

Nivel 1

CLASE 1:

1. Fundamentos de la respiración.
2. Beneficios de la meditación.
3. Formas de meditar.
4. Introducción a la meditación.
5. Meditación de iniciación.
6. La meditación en tu vida.

CLASE 2:

7. Frecuencias.
8. La carrera.
9. Ejercicios pre - meditación.
10. Importancia de la meditación.
11. Meditación.



Derechos reservados Vita & Via 2022

[www.vitaetvia.net](http://www.vitaetvia.net)

Contacto – [vitaetvia@gmail.com](mailto:vitaetvia@gmail.com)

# Curso Meditación y desarrollo integral

36 Clases

## Temario

Nivel 1

### CLASE 3

- 12. Presencia del ser.
- 13. Ejercicios pre - meditación.
- 14. Meditación.

### CLASE 4

- 15. Preksha Dhyán.
- 16. Técnica soltar tensión.
- 17. Ejercicios pre - meditación.
- 18. Meditación.



# Curso Meditación y desarrollo integral

36 Clases

## Temario

Nivel 1

### CLASE 5

- 19. Preksha Dhyán.
- 20. Percepción.
- 21. Ejercicios pre - meditación.
- 22. Meditación.

### CLASE 6

- 23. Vipassana.
- 24. Técnica.
- 25. Ejercicios pre - meditación.
- 26. Meditación.



Derechos reservados Vita & Via 2022

[www.vitaetvia.net](http://www.vitaetvia.net)

Contacto – [vitaetvia@gmail.com](mailto:vitaetvia@gmail.com)

# Curso Meditación y desarrollo integral

36 Clases

## Temario

Nivel 1

### CLASE 7

- 27. Vipassana.
- 28. Técnica.
- 29. Ejercicios pre - meditación.
- 30. Meditación.

### CLASE 8

- 31. Avance meditativo.
- 32. Las técnicas en tu vida
- 33. Solución básica.
- 34. Meditación.



Derechos reservados Vita & Via 2022

[www.vitaetvia.net](http://www.vitaetvia.net)

Contacto – [vitaetvia@gmail.com](mailto:vitaetvia@gmail.com)

# Curso Meditación y desarrollo integral

## Temario

Nivel 1

CLASE 9

- 35. Incorporación de técnicas a tu vida.
- 36. Ejercicios pre - meditación.
- 37. Meditación.

CLASE 10

- 38. ¿La solución?
- 39. Tema. Meditación
- 40. Técnica.
- 41. Meditación



# Curso Meditación y desarrollo integral

36 Clases

## Temario

Nivel 1

CLASE 11

- 42. Atma vichara.
- 43. Yo soy.
- 44. Sanación contemplativa.
- 45. Meditación.
- 46. Introducción a los poderes del ser.

CLASE 12

- 47. Los poderes.
- 48. Texto el 1er poder.
- 49. Técnica 1er poder.
- 50. Meditación 1er poder.



Derechos reservados Vita & Via 2022

[www.vitaetvia.net](http://www.vitaetvia.net)

Contacto – [vitaetvia@gmail.com](mailto:vitaetvia@gmail.com)

# Curso Meditación y desarrollo integral

36 Clases

## Temario

Nivel 2

### CLASE 13

- 51. 2do poder.
- 52. Texto el 2do poder.
- 53. Técnica 2do poder.
- 54. Meditación 2do poder.

### CLASE 14

- 55. Atma vichara II
- 56. Contemplación.
- 57. Meditación.



# Curso Meditación y desarrollo integral

36 Clases

## Temario

Nivel 2

CLASE 15

58. Tonglen.

59. Técnica.

60. Meditación.

61. Contemplación.

CLASE 16

62. Raja yoga.

63. Conexión.

64. Meditación.

65. Comprensión.



Derechos reservados Vita & Via 2022

[www.vitaetvia.net](http://www.vitaetvia.net)

Contacto – [vitaetvia@gmail.com](mailto:vitaetvia@gmail.com)

# Curso Meditación y desarrollo integral

36 Clases

## Temario

Nivel 2

CLASE 17

- 66. Chakra healing
- 67. Introducción.
- 68. Muladhara.
- 69. Meditación.

CLASE 18

- 70. Chakra healing.
- 71. Svadhisthana.
- 71. Meditación.



Vita & Via

Derechos reservados Vita & Via 2022

[www.vitaetvia.net](http://www.vitaetvia.net)

Contacto – [vitaetvia@gmail.com](mailto:vitaetvia@gmail.com)

# Curso Meditación y desarrollo integral

36 Clases

## Temario

Nivel 2

CLASE 19

- 72. Chakra healing.
- 73. Manipura.
- 74. Meditación.

CLASE 20

- 75. Chakra healing.
- 76. Anahata.
- 77. Meditación.



Vita & Via

Derechos reservados Vita & Via 2022

[www.vitaetvia.net](http://www.vitaetvia.net)

Contacto – [vitaetvia@gmail.com](mailto:vitaetvia@gmail.com)

# Curso Meditación y desarrollo integral

36 Clases

## Temario

Nivel 2

CLASE 21

78. Chakra healing.

79. Vishuddha.

80. Meditación.

CLASE 22

81. Chakra healing.

82. Ajna.

83. Meditación.



Vita & Via

Derechos reservados Vita & Via 2022

[www.vitaetvia.net](http://www.vitaetvia.net)

Contacto – [vitaetvia@gmail.com](mailto:vitaetvia@gmail.com)

# Curso Meditación y desarrollo integral

36 Clases

## Temario

Nivel 2

CLASE 23

78. Chakra healing.

79. Sahasrara.

80. Meditación.

CLASE 24

81. Kundalini.

82. Técnica.

83. Meditación.



Derechos reservados Vita & Via 2022

[www.vitaetvia.net](http://www.vitaetvia.net)

Contacto – [vitaetvia@gmail.com](mailto:vitaetvia@gmail.com)

# Curso Meditación y desarrollo integral

36 Clases

## Temario

Nivel 3

### CLASE 25

69. Mindfulness.  
71. Meditación.

### CLASE 26

72. Samadhi.  
73. Técnica.  
74. Meditación.  
75. Contemplación.



Vita & Via

Derechos reservados Vita & Via 2022

[www.vitaetvia.net](http://www.vitaetvia.net)

Contacto – [vitaetvia@gmail.com](mailto:vitaetvia@gmail.com)

# Curso Meditación y desarrollo integral

36 Clases

## Temario

Nivel 3

### CLASE 27

- 76. 3er poder.
- 77. Texto el 3er poder
- 77. Técnica 3er poder.
- 78. Meditación 3er poder.

### CLASE 28

- 79. 4to poder.
- 77. Texto el 4to poder
- 77. Técnica 4to poder.
- 78. Meditación 4to poder.



Derechos reservados Vita & Via 2022

[www.vitaetvia.net](http://www.vitaetvia.net)

Contacto – [vitaetvia@gmail.com](mailto:vitaetvia@gmail.com)

# Curso Meditación y desarrollo integral

36 Clases

## Temario

Nivel 3

### CLASE 29

- 79. Mindfulness II
- 80. Técnica.
- 81. Meditación.
- 82. Mindfulness en la vida.

### CLASE 30

- 83. Metta bhavana
- 84. Técnica.
- 85. Meditación.
- 86. Agradecimiento.



# Curso Meditación y desarrollo integral

36 Clases

## Temario

Nivel 3

### CLASE 31

- 87. Bhakti yoga
- 88. Técnica.
- 89. Meditación.

### CLASE 32

- 90. La obscuridad.
- 91. Observación
- 92. Ejercicio.
- 93. Meditación.



Vita & Via

Derechos reservados Vita & Via 2022

[www.vitaetvia.net](http://www.vitaetvia.net)

Contacto – [vitaetvia@gmail.com](mailto:vitaetvia@gmail.com)

# Curso Meditación y desarrollo integral

36 Clases

## Temario

Nivel 3

### CLASE 33

- 94. La claridad
- 95. Ejercicio.
- 96. Meditación.

### CLASE 34

- 97. Abundancia.
- 98. Visualización.
- 99. Meditación.
- 100. Reflexión.



Vita & Via

Derechos reservados Vita & Via 2022

[www.vitaetvia.net](http://www.vitaetvia.net)

Contacto – [vitaetvia@gmail.com](mailto:vitaetvia@gmail.com)

# Curso Meditación y desarrollo integral

## Temario

36 Clases

Nivel 3

CLASE 35

- 101. Sabiduría.
- 102. Ejercicio.
- 103. Meditación.
- 104. Decreto.

CLASE 36

- 105. El ser.
- 106. Meditación.
- 107. Agradecimiento.

**Recibirás:**

- ❖ Clase grabada – Acceso a través de sitio web
- ❖ PDFs con todas las clases y plantillas



Derechos reservados Vita & Via 2022

[www.vitaetvia.net](http://www.vitaetvia.net)

Contacto – [vitaetvia@gmail.com](mailto:vitaetvia@gmail.com)