

CONTENIDO Y CRONOGRAMA

DIPLOMADO CON CERTIFICACIÓN PROFESIONAL EN MEDITACIÓN CON DANZA

Impartido por Manatani "Artistas del Bienestar"



DESCRIPCIÓN



CERTIFICACIÓN COMO MAESTRA/O EN MEDITACIÓN CON DANZA

- Diplomado con VALIDEZ OFICIAL INTERNACIONAL por el Consejo Internacional de Danza CID UNESCO, con una duración de 150 horas.
- Durante 10 meses, tendrás clases pregrabadas para tu práctica individual con acceso ilimitado, sesiones grupales vía Zoom y asesorías individuales; además de material en audio y video listo para replicar.

OBJETIVO

Convertirte en MAESTRA/O CERTIFICADA/O en MEDITACIÓN CON DANZA, con la Metodología exclusiva y validada de Manatani:

“MOVIMIENTO DANZA SLOW”

Para que seas una experta/o y puedas replicar y compartir las herramientas que el mundo necesita para enfrentar con serenidad y calma los retos de la vida diaria.

Esta metodología está inspirada en la FILOSOFÍA SLOW y tiene como base el movimiento saludable, suave y consciente para lograr la relajación y el equilibrio del Ser. Después de más de 30 años de experiencia en danza, se desarrolla esta metodología, tomando lo mejor de varias técnicas como la Danzaterapia, Conciencia Corporal, Musicoterapia y Danzas Circulares del Mundo.



CRONOGRAMA Y CONTENIDO



INICIO: SÁBADO 2 DE MARZO 2024





PRÁCTICA INDIVIDUAL

2 Cursos pregrabados "En Paz con Danza y Prácticas Slow" y "Medita Bailando" con más de 50 hrs. de material en videos, audios descargables, cuadernos de trabajo, música...

En 9 meses haces tu práctica individual y tendrás acceso ilimitado a la plataforma para hacerlo todas las veces que necesites y así convertirte en experta/o completando 90 hrs. de práctica.

*Es un requisito para acreditar la Certificación, terminar los 2 cursos.



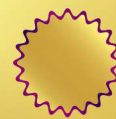
SESIONES GRUPALES

15 sesiones grupales en directo vía Zoom, los sábados de 9 a 11 hrs. (hora CDMX).

En 5 meses se realizan estas clases con un total de 30 hrs. en dónde abordaremos la metodología de la enseñanza para que te conviertas en una maestra/o experta/o en Meditación con Danza Slow.

En estas sesiones te acompañamos en el proceso de aprendizaje resolviendo todas tus dudas.

*Es un requisito para acreditar la Certificación, que te conectes al 70% de estas sesiones. Las clases quedarán grabadas cuando no puedas asistir a alguna de ellas.



PRÁCTICA PROFESIONAL

En 4 meses realizas un proyecto final aplicando lo aprendido con tus pacientes, alumnos/as o grupos. Completarás 30 hrs. que incluyen planeación, realización de tus sesiones y presentación de evidencias para poder concluir tu Certificación.

Cuentas con 2 asesorías individuales de 30 min. por videoconferencia para orientarte con tu proyecto final.

*Es un requisito para entregarte la Certificación, que termines y apliques tu proyecto final.

EVALUACIÓN Y CERTIFICACIÓN

En el último mes del diplomado, se realiza la evaluación del proyecto final y se revisa y aprueba el cumplimiento de las 150 hrs. habiendo terminado todas las prácticas y estudios de las 4 etapas.

De esta manera, recibes un reconocimiento por parte de la empresa Manatani por haber concluido satisfactoriamente en 10 meses el Diplomado con Certificación Profesional en Meditación con Danza, graduándote como "MAESTRA/O CERTIFICADA/O DE MEDITACIÓN MOVIMIENTO DANZA SLOW". También recibes tu certificación con VALIDEZ OFICIAL INTERNACIONAL por el Consejo Internacional de Danza CID UNESCO.



ÓRGANOS CERTIFICADORES



Empresa Familiar Mexicana de Arte, Salud y Bienestar
Trayectoria de más de 30 años



Consejo Internacional de la Danza CID fundada en 1973
en la sede de la Organización de las Naciones Unidas
para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO

CONTENIDO PRÁCTICA INDIVIDUAL 2 CURSOS



1

PROGRAMA EN PAZ CON DANZA Y PRÁCTICAS SLOW

Programa de Desarrollo Personal para trabajar día a día en tu PAZ interior con Danza y Prácticas Slow para vivir más consciente y desacelerada/o.

Te llevamos paso a paso a través del Proceso Exclusivo de Manatani “Los 6 Pasos del Vuelo del Ave”, para que integres las herramientas Slow a tu vida, con tu propio ritmo, con tu propio vuelo.



- 1 Reconocer el nido
- 2 Abrir tus alas
- 3 Aprendiendo a volar
- 4 Disfrutar el vuelo
- 5 Descansar en el nido
- 6 Contemplar la belleza

MÓDULO 0 “INTRODUCCIÓN”

- Contenido y Cronograma
- Cuestionario de inicio
- Bienvenida al Programa “En Paz con Danza y Prácticas Slow”
- Indicaciones generales
- BONO “En PAZ con tu Espacio”
- Presentación Familia Manatani y Programa En PAZ con Danza y Prácticas SLOW
- Práctica de esta semana “Conexión con la Paz”

MÓDULO 1 “RECONOCER EL NIDO”

- Metodología y Proceso
- Temario
- Introducción Módulo 1
- Actitud Slow
- BONO Respira Profundo
- Importancia de la Respiración
- Primer ejercicio de respiración con movimiento
- Respiración Cruzada Alternada
- Respiración alargando la columna vertebral
- Respiración con Movimiento
- Primer ejercicio de observación
- Cuaderno de Trabajo. Escritura Consciente
- Plan para Integrar la Danza y Prácticas Slow a tu Vida Cotidiana
- Selección Musical Módulo 1
- Observación y Conciencia Corporal
- Automasaje

- Movimiento Suave de las Articulaciones
- Segundo Ejercicio de Observación
- Tercer Ejercicio de Observación
- Ejercicios de Respiración
- Sustento Programa En Paz con Danza y Prácticas SLOW
- Test Avance Módulo 1
- Encuesta de Salida Módulo 1

MÓDULO 2 “ABRIR TUS ALAS”

- Introducción Módulo 2
- Actitud Slow
- Calentamiento Saludable
- Movimiento en tu Espacio Vital
- Imágenes en Movimiento
- Danza Slow "Abrir tus Alas"
- Plan para Integrar la Danza Slow a tu Vida Cotidiana
- Cuaderno de Trabajo. Escritura Consciente
- Test de Avance Módulo 2.
- Encuesta de Salida Módulo 2.
- Selección Musical Módulo 2

MÓDULO 3 “APRENDIENDO A VOLAR”

- Introducción Módulo 3
- Actitud Slow
- Calentamiento en Silla
- Estiramiento Saludable
- Explicación Coreografías SLOW

- Danza Slow "El Ritmo del Aire"
- Danza Slow "El Ritmo de la Tierra"
- Rutinas SLOW
- Cuaderno de Trabajo. Escritura Consciente
- Selección Musical Consciente Módulo 3
- Danza SLOW "El Ritmo del Agua"
- Danza SLOW "El Ritmo del Fuego"
- Rutinas SLOW
- Intención Danza SLOW "Armonía con los 4 Elementos"
- Danza SLOW "Los 4 elementos" de Pie
- Danza SLOW "Los 4 elementos" en silla
- Rutina SLOW
- Danza SLOW "Aprendiendo a Volar"
- Rutina SLOW
- Plan para Integrar la Danza Slow a tu Vida Cotidiana
- Test de Avance Módulo 3.
- Encuesta de Salida Módulo 3.

MÓDULO 4 “DISFRUTAR EL VUELO”

- Introducción Módulo 4
- Actitud SLOW
- Explicación del Movimiento Libre
- Danza SLOW "En Paz con mi Interior"
- Danza SLOW "La Unidad en mi Interior"
- Rutinas SLOW
- Cuaderno de Trabajo. Escritura Consciente
- Selección Musical Consciente Módulo 4
- Explicación del Movimiento Creativo
- Meditación En Paz con la Naturaleza

- Conciencia de las Formas de la Naturaleza
- Danzas Vuelo en Círculo y en Espiral
- Danzas SLOW En Paz con la Naturaleza
- Rutina SLOW
- Danzas En Paz con el Entorno
- Danzas Volando con los 4 Elementos
- Danzas Disfrutar el Vuelo
- Rutinas SLOW
- Plan para Integrar la Danza Slow a tu Vida Cotidiana
- Test de Avance Módulo 4.
- Encuesta de Salida Módulo 4.

MÓDULO 5 “DESCANSAR EN EL NIDO”

- Introducción Módulo 5
- Actitud SLOW
- Meditación en el Nido
- Manos
- Plexo Solar
- Piernas
- Espalda
- Relajación de todo el cuerpo
- Relajación cuerpo y mente
- Plan para Integrar la Danza Slow a tu Vida Cotidiana
- Cuaderno de Trabajo. Escritura Consciente
- Test de Avance Módulo 5.
- Encuesta de Salida Módulo 5.
- Selección Musical Consciente Módulo 5 “Descansar en el Nido”

MÓDULO 6 “CONTEMPLAR LA BELLEZA”

- **Introducción Módulo 6**
- **Actitud SLOW**
- **Ejercicios Creativos y Artísticos**
- **Meditaciones**
- **Prácticas de Agradecimiento**
- **Plan para Integrar la Danza Slow a tu Vida Cotidiana**
- **Cuaderno de Trabajo. Escritura Consciente**
- **Test de Avance Módulo 6.**
- **Encuesta de Salida Módulo 6.**
- **Selección Musical Consciente Módulo 6 “Contemplar la Belleza”**

MÓDULO “BONOS”

- **BONO Pausas SLOW**
- **BONO Danzando la Esperanza**
- **BONO Retos Danza con tu Familia**
- **BONO Reto Medita Dibujando**

CONTENIDO PRÁCTICA INDIVIDUAL 2 CURSOS



2 CURSO MEDITA BAILANDO

Aprenderás a meditar de manera sencilla con Danza Slow, Mantras y Música. A través de los videos, audios y textos podrás conectarte con temas universales como la Luz, el amor, la salud, la unidad, la libertad y los principios masculino y femenino divinos.

Está dividido en 6 semanas; en cada una tienes videos de las meditaciones de cada tema, videos con las coreografías de Danza Slow, el texto de los mantras e información relacionada con la meditación, la música para practicar cada Danza Slow y la Selección Musical Consciente para meditar sobre cada tema. También tienes audios descargables y videos de los Bonos.

6 SEMANAS	Contenido de los módulos
1a. SEMANA	-Conexión con la LUZ
2a. SEMANA	-Conexión con el AMOR
3a. SEMANA	-Conexión con la SALUD
4a. SEMANA	-Conexión con la UNIDAD
5a. SEMANA	-Conexión con los principios MASCULINO y FEMENINO DIVINOS
6a. SEMANA	-Conexión con la LIBERTAD

MEDITA *bailando*

MÓDULO “Inicio del Curso”

- Contenido y Cronograma
- Encuesta de Inicio

MÓDULO “Bienvenida del Curso Medita Bailando”

- Introducción Medita Bailando
- Conoce más sobre la Familia Manatani
- ¿Qué es Meditar Bailando?

MÓDULO “Calentamiento y Estiramiento”

- Calentamiento
- Estiramiento
- Música

MÓDULO I “MEDITACIÓN LUZ”

- Conexión con la luz
- M1 “DANZAS SLOW LUZ”
- M1 “MANTRAS LUZ”
- M1 “MÚSICA LUZ”
- Selección Musical Consciente MÓDULO I LA LUZ.
- BONO Pausas Slow LUZ. 4 Meditaciones guiadas

MÓDULO 2 “MEDITACIÓN AMOR”

- Conexión con el amor
- M2 “DANZAS SLOW AMOR”
- M2 “MANTRAS AMOR”
- M2 “MÚSICA AMOR”
- Selección Musical Consciente MÓDULO 2 EL AMOR.

MÓDULO 3 “MEDITACIÓN SALUD”

- Conexión con la salud
- M3 “DANZAS SLOW SALUD”
- M3 “MANTRAS SALUD”
- M3 “MÚSICA SALUD”
- Selección Musical Consciente MÓDULO 3 LA SALUD.
- BONO Pausas Slow SALUD. 2 Meditaciones guiadas

MÓDULO 4 “MEDITACIÓN UNIDAD”

- Conexión con la Unidad
- M4 “DANZAS SLOW UNIDAD”
- M4 “MANTRAS UNIDAD”
- M4 “MÚSICA UNIDAD”
- Selección Musical Consciente MÓDULO 4 LA UNIDAD.
- BONO Pausas Slow UNIDAD. Meditación guiada

MÓDULO 5 “MEDITACIÓN PRINCIPIOS MASCULINO Y FEMENINO DIVINOS”

- Conexión con los Principios Divinos
- M5 “DANZAS SLOW PRINCIPIOS DIVINOS”
- M5 “MANTRAS PRINCIPIOS DIVINOS”
- M5 “MÚSICA PRINCIPIOS DIVINOS”
- Selección Musical Consciente MÓDULO 5 LOS PRINCIPIOS DIVINOS.

MÓDULO 6 “MEDITACIÓN LIBERTAD”

- Conexión con la Libertad
- M6 “DANZAS SLOW LIBERTAD”
- M6 “MANTRAS LIBERTAD”
- M6 “MÚSICA LIBERTAD”
- Selección Musical Consciente MÓDULO 6 LA LIBERTAD.

MÓDULO “BONO Paneuritmia”

- Introducción a la Paneuritmia
- Ejercicios del I al 10
- Ejercicios del 11 al 15
- Ejercicios del 16 al 20
- Ejercicios del 21 al 28

CONTENIDO SESIONES POR ZOOM

7 MÓDULOS



Duración 5 meses. 15 sesiones de 2 horas cada una. Total 30 hrs.
Sábados de 9 a 11 hrs. (hora CDMX). De marzo a julio 2024.

**Excepto vacaciones de semana santa y pascua*

MÓDULO INTRODUCCIÓN Sábados 2 y 9 marzo 2024

MÓDULO 1 Sábados 6 y 13 abril 2024

MÓDULO 2 Sábados 20 y 27 abril 2024

MÓDULO 3 Sábados 4 y 11 mayo 2024

MÓDULO 4 Sábados 25 mayo y 1o. junio 2024

MÓDULO 5 Sábados 8 y 15 junio 2024

MÓDULO 6 Sábados 22, 29 junio y 6 julio 2024

MÓDULO Introducción

Introducción a la Meditación con Danza y fundamentos del Movimiento Danza Slow

- Bienvenida al Diplomado
- Plan de estudios y prácticas
- El camino para convertirse en Maestra/o de Meditación con Danza: el trabajo interior, la responsabilidad de enseñar, predicar con el ejemplo, dar y recibir.
- Los Beneficios de la Meditación con Danza y el estilo de vida Slow
- Bases de la Metodología exclusiva de Manatani "Movimiento Danza Slow"
- Selección y preparación de los espacios para meditar con danza "En Paz con tu Espacio"
- Práctica personal "En Paz con Danza y Prácticas Slow" **1**
- Integrar la Paz a tu día a día con el proceso "Los 6 Pasos del Vuelo del Ave" **paso 1 Reconocer el Nido y Paso 6 Contemplar la Belleza**
- Conciencia corporal y liberación de tensiones
- Actitudes Slow para empezar tu día, **paso 1**
- Yoga del Sol "Surya-yoga"

MÓDULO 1

Conexión Cuerpo-Corazón-Mente-Alma-Espíritu.

- Bases del Mindfulness
- Movimiento saludable, suave y consciente
- La atención y la respiración, vivir el momento presente
- Cuidado del cuerpo
- Práctica personal "En Paz con Danza y Prácticas Slow" **2**
- Integrar la Paz a tu día a día con el proceso "Los 6 Pasos del Vuelo del Ave" **paso 2 Abrir tus Alas**
- Actitudes Slow para empezar tu día, **paso 2**
- Distintas posibilidades de movimiento para facilitar la danza
- Estrategias creativas para lograr una conexión interior
- La música y la creatividad como impulsos para el movimiento
- Selección Musical Consciente para meditar con danza
- Meditación en la Luz; limpieza, protección, armonización y expansión.

MÓDULO 2

Enseñanza consciente

- El propósito de enseñar, el beneficio universal
- El sistema nervioso y la danza
- Prevención de enfermedades, activación cerebral; salud física, emocional y mental
- Práctica personal "En Paz con Danza y Prácticas Slow" **3**
- Integrar la Paz a tu día a día con el proceso "Los 6 Pasos del Vuelo del Ave" **paso 3 Aprendiendo a Volar**
- Actitudes Slow para empezar tu día, **paso 3**
- El poder del movimiento con intención
- El lenguaje de la naturaleza, equilibrio y armonía en el interior y en el entorno
- Memorizar y armonizar
- Coreografías para Meditar con Danza
- Planeación de sesiones temáticas

MÓDULO 3

Creatividad y libertad de movimiento

- La musicoterapia aplicada a la danza
- Danzar con la música, afinar el oído, el ritmo de la naturaleza
- Escucha musical consciente
- Práctica personal "En Paz con Danza y Prácticas Slow" **4**
- Integrar la Paz a tu día a día con el proceso "Los 6 Pasos del Vuelo del Ave" **paso 4 Disfrutar el Vuelo**
- Actitudes Slow para empezar tu día, **paso 4**
- Cómo guiar la Danza Libre de manera saludable
- Movimiento mínimo consciente
- Movimiento creativo
- Material creativo para facilitar la danza
- La improvisación y la expresión personal
- La observación de la naturaleza para imitar sus movimientos

MÓDULO 4

Relajación Consciente

- Activación y relajación, sistema nervioso
- Detenerse para poder recuperar energías
- El descanso y el autocuidado
- Práctica personal “En Paz con Danza y Prácticas Slow” **5**
- Integrar la Paz a tu día a día con el proceso “Los 6 Pasos del Vuelo del Ave” **paso 5 Descansar en el Nido**
- Actitudes Slow para empezar tu día, **paso 5**
- Posturas de relajación
- Respiración consciente
- La relajación consciente para diferentes partes del cuerpo
- La preparación diaria al terminar el día. Meditación, oración, mantra.
- Sólo por hoy: entregar, reconciliar y llenar

MÓDULO 5

Conexión con lo Divino y con la Naturaleza

- Jnani yoga, Autoconocimiento e Identificación
- Nuestros cuerpos, sus lenguajes, sus alimentos.
- Danzas Circulares Sagradas. Mantras y oración en movimiento.
- La fuerza y la armonía del círculo; sus significado, sus manifestaciones, sus símbolos.
- Chakras, centros, aura; los colores de la Luz en nuestro Ser y en la Naturaleza
- Danzas grupales, pasos sencillos con intención.
- Práctica personal “En Paz con Danza y Prácticas Slow” **6**
- Integrar la Paz a tu día a día con el proceso “Los 6 Pasos del Vuelo del Ave” **paso 6 Contemplar la Belleza**
- Actitudes Slow para empezar tu día, **paso 6**
- El círculo de “Los 6 Pasos del Vuelo del Ave”
- Importancia del contacto con la naturaleza. Sus formas, sus lenguajes, su ritmo.
- Reconocimiento, respeto, confianza y agradecimiento

MÓDULO 6

Cómo planear y ejecutar sesiones de Meditación con Danza

- Práctica individual, transformación colectiva
- Prácticas colectivas, transformación individual
- La Meditación con Danza como herramienta de pacificación
- Práctica personal “Medita Bailando”
- La importancia del comienzo como Maestra de Meditación con Danza; armonización, intención, propósito universal.
- Temas espirituales y universales en la meditación
- El uso de la voz en la Meditación; mantras, oraciones y canto.
- Cómo hacer la planeación de las sesiones
- El trabajo con diferentes grupos: Adultos/as, adultos/as mayores, jóvenes, niños/as y personas con discapacidad.
- Registrar resultados para mejorar; testimonios, evidencias, reflexiones.
- Cómo y cuánto cobrar en las sesiones
- Proceso de acompañamiento para terminar la práctica individual; crear redes, motivación grupal, realizar cronograma y planeación, establecer tiempos de menos a más.