

# **"CHVMPIONMIND - TEAS LA ALBUERA"**

El Ciclo de Actividades Físicas y Deportivas, TEAS, del I.E.S. La Albuera de Segovia continúa con una nueva propuesta enmarcada en el proyecto en el programa Aula Empresa Castilla y León, financiado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte y cofinanciado por el Fondo Social Europeo, desarrollado por centros docentes públicos de la Comunidad de Castilla y León durante el curso 2021/2022, en la línea:

## **b) Investigación, desarrollo e innovación (I+D+I)**

Proyectos de innovación didáctica que supongan una innovación para las familias profesionales y estén orientados a la utilización de metodologías activas, soluciones en las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) para el proceso enseñanza-aprendizaje, pensamiento computacional, así como las últimas tendencias en innovación educativa.

## **FORMADOR**



**Ernesto Martín Jiménez**

## **"FORMACIÓN BÁSICA EN MEDITACIÓN":**

- Concepto y significado de meditación. Enfoque occidental y enfoque oriental
- Objetivos de la meditación
- Beneficios de la meditación y obstáculos para meditar
- La meditación y la potenciación de las capacidades mentales
- Prácticas de meditación:
  - entreno de la concentración
  - entreno de la consciencia
  - entreno de la aceptación,
  - entreno del discernimiento,
  - entreno de la calma,
  - entreno de la activación de la energía