



FORMACIÓN DE MEDITACIÓN PERSONALIZADA

**UN CAMINO DE 4 MESES DE ACOMPAÑAMIENTO REAL
PARA PROFESORES DE YOGA Y COACHING**

Tempa Sempa · Escuela Online de Yoga, Meditación y Filosofía

Presentación

La Formación Personalizada de Meditación de Tempa Sempa es un proceso de acompañamiento profundo, diseñado específicamente para **profesores de yoga, docentes de meditación y profesionales del coaching** que desean **afianzar su práctica personal, ganar claridad en su experiencia interna y transmitir desde un lugar más auténtico, estable y vivido.**

Esta formación no está pensada como un curso de técnicas ni como una acumulación de herramientas para aplicar a otros. Parte de una premisa clara: **solo se puede acompañar de verdad aquello que se**

ha integrado primero en uno mismo. Por eso, el foco está en el proceso personal del participante, en su relación con la mente, el cuerpo y la atención, y en cómo esa comprensión transforma de manera natural su forma de enseñar y acompañar.

En Tempa Sempa entendemos la meditación como una vía de transformación profunda, no como un método de moda ni como un recurso para “relajarse un rato”. Meditar es aprender a mirar con honestidad, a sostener la experiencia sin huir y a vivir con mayor claridad, equilibrio y responsabilidad interior. Esta formación está diseñada para ir más allá del cojín y llevar la práctica a la vida real y al rol profesional.

Quiénes acompañan el proceso

Detrás de esta formación estamos Claudia y Rober, dos practicantes y docentes con más de 30 años de recorrido en meditación, yoga y estudio filosófico. Nuestro camino incluye retiros de años, aprendizaje directo con maestros tibetanos e hindúes, años de práctica sostenida y una experiencia prolongada acompañando a personas en procesos reales de transformación (más de 20 años).

La experiencia nos ha enseñado que lo verdaderamente valioso no es la acumulación de métodos, sino la claridad, la honestidad y el acompañamiento cercano. Por eso, esta formación se apoya en un vínculo humano real, donde el diálogo, la escucha y la orientación personalizada son el eje central.

A quién va dirigida esta formación

Esta formación está especialmente pensada para:

- Profesores de yoga que desean profundizar en la meditación más allá de la técnica.
- Coachees que quieren sostener procesos desde una mayor estabilidad interior.
- Docentes y acompañantes que sienten que su práctica personal necesita coherencia, profundidad y continuidad.
- Profesionales del ámbito del bienestar que buscan integrar la meditación de forma honesta y no superficial.

No es necesario “saber más”, sino **estar dispuesto a mirar con sinceridad el propio proceso.**



Objetivos de la formación

Consolidar una práctica meditativa estable y profunda.

1. La meditación **no puede depender** del estado de ánimo ni de la motivación puntual. En esta formación te acompañamos a construir una práctica **sólida, comprensible y sostenible**, que se convierta en un apoyo real para tu vida personal y profesional.

La estabilidad surge cuando **entiendes qué haces**, por qué lo haces y cómo responder a lo que aparece en la práctica.

2. Comprender los procesos mentales y corporales que surgen al meditar

La meditación no es un misterio ni un ritual esotérico. La mente, el cuerpo y las emociones siguen **patrones claros**. Comprenderlos evita frustraciones, idealizaciones y bloqueos.

Esta comprensión es especialmente valiosa para quienes acompañan a otros, ya que **aporta criterio, claridad y seguridad**.

3. Integrar la práctica en la vida cotidiana y en la labor profesional

La verdadera transformación no ocurre solo en la sesión de meditación, sino en cómo escuchas, decides, acompañas y te relacionas.

La práctica se convierte así en una base silenciosa que **sostiene tu forma de enseñar y acompañar**.

4. Desarrollar una relación sana con pensamientos y emociones

No se trata de silenciar la mente ni de eliminar emociones, sino de aprender a relacionarte con ellas sin miedo ni rechazo.

Esta claridad interior es la base de una presencia profesional más ecuánime, estable y honesta.

Compromiso del participante

Esta formación es un proceso compartido. Para que sea verdaderamente transformador, es necesario un compromiso real con:

- Las tutorías semanales, como espacio de diálogo, orientación y ajuste fino de la práctica.
- La práctica personal constante, adaptada a tu ritmo y realidad.
- La sinceridad en las reflexiones, sin necesidad de aparentar avances ni ocultar dificultades.

No buscamos perfección, sino honestidad y continuidad.

Estructura del programa (4 meses)

La formación se despliega como un proceso progresivo que combina práctica guiada, estudio aplicado, reflexión y acompañamiento individual, orientado a reforzar la práctica interior y la comprensión profunda para profesionales que acompañan a otros.

Fase 1 - 21 días de iniciación guiada (con Claudia)

Un periodo de asentamiento de la atención y la calma. Se trabajan prácticas básicas de presencia, respiración y observación para crear una base estable, accesible y bien estructurada.

Fase 2 - 21 días de profundización (con Rober)

Se profundiza en la observación de la mente y los patrones internos, ayudando a atravesar resistencias comunes y desarrollar mayor claridad, fortaleza interior y familiaridad con los procesos mentales que emergen en la meditación.

Fase 3 de profundización - 7 días de Vipassana

Una fase específica de práctica centrada en el entrenamiento de la observación ecuánime de las sensaciones corporales, usada aquí para **desarrollar atención consciente y comprensión directa de los vínculos mente-cuerpo**. Esta práctica refina la percepción y entrena la capacidad de observar sin identificarse, un recurso clave para quienes acompañan procesos ajenos desde la serenidad y la presencia.

Fase 4 filosófica - Estudio de enseñanzas comentadas de tradición budista tibetana (trasversal)

A lo largo de toda la formación se incorpora el estudio y **comentario aplicado de textos clave del budismo tibetano**, con explicaciones orientadas a la comprensión práctica de la mente, la atención, la no dualidad y las dinámicas internas que emergen al meditar. Este estudio no funciona como mera teoría, sino como un marco que aporta claridad conceptual y sentido profundo a las experiencias

meditativas, facilitando su integración tanto en la vida personal como en la labor profesional de enseñanza o acompañamiento.

Tutorías privadas semanales

El núcleo de la formación son las dos **tutorías individuales semanales**. Estos encuentros permiten:

- Resolver dudas reales de la práctica.
- Ajustar la meditación a tu momento vital y profesional.
- Profundizar en la comprensión de lo que estás experimentando.

Claudia y Rober aportan miradas complementarias: lo vivencial y práctico, y lo filosófico y estructural.

Certificación y titulación oficial de la formación

Al finalizar la Formación Personalizada de Meditación, los participantes reciben **una certificación profesional de 200 horas reconocida como formación continua avalada por Yoga Alliance International (YACEP)**.

Este certificado acredita formalmente que has completado una formación estructurada, acompañada y con contenido significativo, con un enfoque profundo en meditación aplicada, comprensión de procesos mentales y desarrollo de habilidades para acompañar a otros.

Para un profesor de yoga o un coach, esta certificación supone:

- Un **reconocimiento oficial** de tu compromiso y horas de formación en meditación.
- Una **validez como formación continua** dentro del marco de Yoga Alliance International (YACEP 200h).
- Capacidad para integrar la práctica meditativa con seguridad, criterio y sentido profesional.

Además del reconocimiento internacional, esta certificación refleja un proceso que va más allá del simple aprendizaje de técnicas: es un **paso cualitativo en tu desarrollo personal y profesional**, que fortalece tu credibilidad como docente de yoga o acompañante en procesos de transformación interior.

Inversión en la Formación Personalizada

La Formación Personalizada en Meditación tiene una duración de **4 meses** e incluye acompañamiento real, tutorías semanales, materiales completos y certificación oficial.

Opciones de inversión:

- **Pago único: 2.500 €**
Formación completa + certificación oficial.
- **Pago fraccionado: 690 € / mes (4 meses)**
Total: **2.760 €**

Ambas modalidades incluyen exactamente el mismo contenido, acompañamiento y certificación.

Incluye

- Acompañamiento personalizado durante 4 meses
- Tutorías semanales y soporte continuo
- Acceso completo a los contenidos de Tempa Sempa
- **Certificación oficial de 200 h**
 - Formación continua YACEP – Yoga Alliance
 - Certificado propio de Tempa Sempa

No incluye

- Ampliaciones opcionales de acompañamiento fuera del programa



Rober y Claudia son Dhargye y Shima

Fundadores de Tempa Sempa LLC

Escuela online de estudios yóguicos y meditativos

