

## محتوای دوره تربیت مدرس مدیتیشن هندسی مبتنی بر دینامیک مغز

ردیف	عنوان درس	تعداد ساعات	تئوری	عملی
۱	مبانی تئوریک تن آرامی - ذهن آرامی - ذهن آگاهی	۲	✓	
۲	آشنایی با سبک های مختلف مدیتیشن	۲	✓	
۳	مبانی تئوریک سبک مدیتیشن هندسی	۴	✓	
۴	مدیتیشن هندسی و علوم بین رشته ای	۲	✓	
۵	مدیتیشن هندسی و فلسفه ذهن	۲	✓	
۶	مدیتیشن هندسی و نورو فیزیولوژی	۸	✓	
۷	مدیتیشن هندسی و نورواناتومی	۸	✓	
۸	مدیتیشن هندسی و بهداشت کل نگر	۲	✓	
۹	مدیتیشن هندسی و نوروفیدبک	۲	✓	
۱۰	مدیتیشن هندسی، ذهن و خلاقیت	۴	✓	
۱۱	مدیتیشن هندسی و علوم اعصاب شناختی	۴	✓	
۱۲	مدیتیشن هندسی مبتنی بر دینامیک مغز	۸	✓	
۱۳	تحلیل تکنیک ها در مدیتیشن هندسی	۸	✓	
۱۴	ملاحظات روانشناختی و پزشکی در آموزش مدیتیشن هندسی	۶	✓	
۱۵	مدیتیشن هندسی و سایر مهارت های شناختی	۲	✓	
۱۶	نقش مدیتیشن هندسی در درمان اختلالات خواب	۴	✓	
۱۷	تکنیک های مدیتیشن هندسی بدن مدار - نفس مدار	۳۰		✓
۱۸	تکنیک های مدیتیشن هندسی مبتنی بر درون نگری	۴		✓
۱۹	تکنیک های مدیتیشن هندسی مبتنی بر ذهن آگاهی گسسته	۱۰		✓
۲۰	تکنیک های مدیتیشن هندسی مبتنی بر حضور ذهن	۱۰		✓
۲۱	استعاره های مبتنی بر مدیتیشن در FGM	۴		✓
۲۲	ملاحظات شناختی و فراشناختی در تجربیات مدیتیشن هندسی	۲	✓	
۲۳	اختلالات روان - تنی و مدیتیشن هندسی	۴	✓	
۲۴	پدیدار شناسی در مدیتیشن هندسی	۲	✓	
۲۵	تجارب درونی در مدیتیشن هندسی و مدیریت حالات هیجانی	۲	✓	
۲۶	چیدمان تکنیک ها در مدیتیشن هندسی	۲	✓	
۲۷	تنظیم و ارائه پروتکل های آموزشی گروهی در مدیتیشن هندسی	۶		✓
۲۸	تنظیم و ارائه پروتکل های سلامت محور فردی در مدیتیشن هندسی	۶		✓
۲۹	مدیتیشن هندسی مبتنی بر دینامیک مغز	۱۰		✓
۳۰	کارورزی	۴۰		✓
	جمع کل ساعات آموزشی	۲۰۰	۸۰	۱۲۰