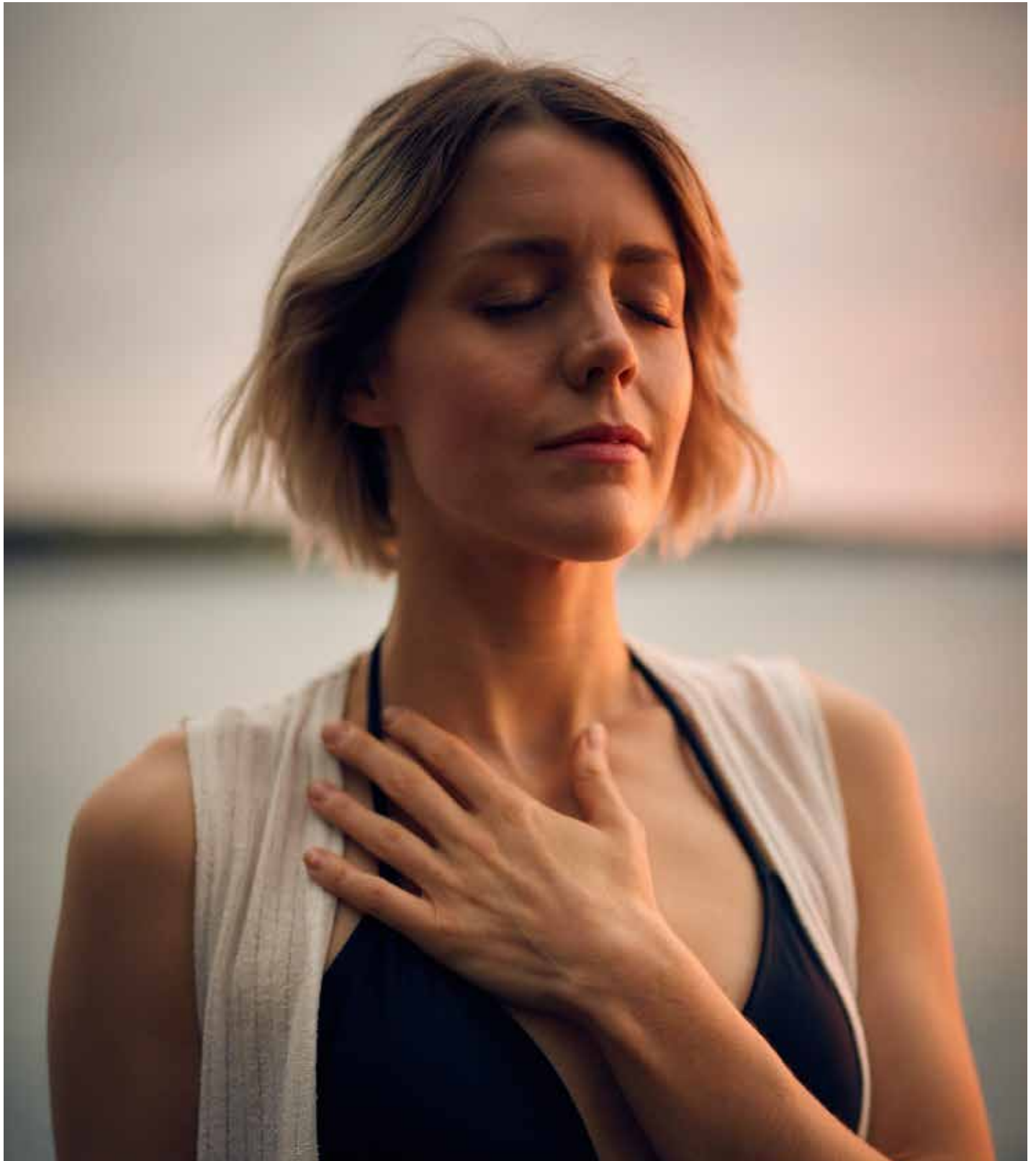


MEDITACIÓN PARA SER FELIZ



TEMAS:

1. Qué es meditar
2. Para qué sirve meditar a nivel físico y mental
3. Técnicas de meditación más conocidas
4. Preparación para la meditación
5. Posturas de meditación
6. Técnica de respiración consciente
7. Técnica de concentración meditativa
8. Meditar con música
9. Meditar con mantras
10. Mindfulness
11. Meditación analítica con visualización
12. Meditación reflexiva
13. Cada sesión incluye práctica y tareas

DIRIGIDO A:

Todos aquellos que desean alcanzar paz y tranquilidad mental a través de la práctica de la meditación

QUÉ VA A RECIBIR EL PARTICIPANTE:

El curso taller se realiza en cuatro sesiones virtuales individuales en directo, personalizado por

Cada sesión tiene una duración de 1 hora para un total de 4 horas.

Cartillas de trabajo. El estudiante recibirá tres sesiones de meditación guiada con musicalización original, en formato audio.

Certificación de asistencia por parte de la Escuela Living Institución educativa resolución N° 2318 expedida por la Secretaría de Educación, en formato digital PDF.



JUAN MANUEL CORREA GÓMEZ

Comunicador social, apasionado por el estudio de las prácticas de sanación ancestrales y nuevas técnicas, practicante de meditación budista en tradición kadampa y meditación chamánica con tambor ceremonial, iniciado en Buda de la medicina y Reiki USUI; caminante de maíz desde donde se generan procesos de apoyo social y de medicina tradicional; integrante del Coro de sanación desde donde se lideran procesos de sanación meditativos a través del canto de mantras.

Desde hace 7 años apoyo procesos de liderazgo y transformación y dirijo prácticas de meditación y sonoterapia en sesiones personales y grupales en empresas, universidades y conjuntos residenciales. Actualmente lidero y soy facilitador de Bodhi Experiencias Sanadoras, desde donde promuevo el cultivo de la paz interior, el amor y la sabiduría por medio de procesos alternativos de sanación, meditación y sonoterapia.





**Escuela^R
Living**

www.escuelaliving.com

Síguenos en nuestras redes sociales

