PROGRAMA
MENTE-CUERPO

CURSO DE MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

Yoga Innocuentos

El absorbe de este programa holístico es subjetivo por 8 semanas de manera presencial ... ... en un entre de este que se trata los tres.

De esta manera experimentarás los beneficios que produce la energía entre Meditación, Mindfulness y Sustentación en 1 Cuerpo-mente.

Este entre de vida nos transmiten en personas más positivas que se sienten más conectadas a la energía de manera. Fu también aprendes a controlar y contrae tu estrés.

La idea es evaluarte a desarrollar una práctica diaria de estas herramientas. En consecuencia, aprenderás a manejar la ansiedad y los pensamientos negativos.

Este curso también ayuda de adquirir habilidades para manejar nuestras emociones y pensamientos lo cual sirve en positivo ... ... a primera emoción y su funcionamiento y su relación con el resto del cuerpo.

Este curso está basado en medicina cuerpo-mente y evidencia científica.

testimonio al terminar el curso

" Antes era como que mas consciente y amoroso.

Pero después de tomar 3 años los suplementos y practicar meditación, ya tenía mucho mas energía, amor y la mente, con Q aprendió? Es la posicion? Por eso me gustaría escuchar este programa! Super efectivo.

Aparte trato de alimentarme bien y voy al gimnasio pero eron cosas que yo hacio hace algun tiempo antes de los suplementos.

Hasta eso siegas me decisión "que estas tomando?" y todas se quieren copiar ... En realidad estoy feliz, por eso me es quiero pedir la posiera clase. Son lo mejor **"**

Lucy L.

Mind full or Mindfulness?

¿Qué es Mindfulness?

Mindfulness es un entrenamiento para aprender a estar en el momento presente.

Durante la práctica de este meditación, ejercitas la aceptación, la compasión y la ecuanimidad. Mindfulness es una forma de ejercitar la resistencia a aceptar lo que te sucede, y sin esto, disminuye los niveles de tensión diaria y aumenta la posibilidad de experimentar momentos de mucha satisfacción.

Beneficios

- Aprendes de a:
  - Tomar las riendas de tu propia mente y conectarla a tu cuerpo.
  - Crear el hábito de meditar
  - Mecanismos de Budiaos & Mindfulness
  - Técnicas de respiración
  - Relajación a si mismo de emociones difíciles
  - Ejercicios de autoescaparte y destacarse de la voz autocrítica
- Accedes a: aumentas de paz
  - Tu cerebro aumenta calidad con tu cuerpo, con tus emociones y con los demás personas
  - Sería consciente de lo que está pasando, para poder encontrar una solución

+ info

En este curso recibirás:

- Audios guiados para poder practicar meditación en tu casa.
- Audios guiados para manejar emociones difíciles como miedo, ira, tristeza y angustia ...
- Una guía completa sobre ¿Cómo aprender a meditar?
- Una guía sobre suplementos naturales y alimentación para la ansiedad y la depresión
- Lecturas y videos cada clase para profundizar los conceptos explicados...
- Transmisiones en vivo, que quedan grabadas y se las pueden ver cuando quieras...
- Ejercicios prácticos y ángles para manejar los pensamiento negativos y aprender a detar ir...

Lo que repites, se refuerza en el cerebro, el cambio sí es posible.

PROCESO DE TRANSFORMACIÓN

1. Calma tu mente
2. Conoce tu ente
3. Nutre tu cerebro
4. Conecta mente y cuerpo
5. Equilibra tu mente-cuerpo
6. Cultiva tu alma

Haz este curso si es que sufres alguna de las siguientes condiciones:

- Ya tienes elevada por tu pensamiento y no puedes pasar de pensar.
- Tienes problemas para dormir o insomnio.
- Tienes problemas de memoria de pánico.
- Tienes estrés.
- Tienes depresión.
- Tienes problemas de equilibrio, cuelle y hombros a causa del estrés.
- Tienes angustia, ansiedad emocional, fibromialgia y otras enfermedades psicosomáticas.
- Estás enbarazada
- Quieres sabir meditar.

"A veces lo único que necesitamos es que alguien que tenga ver cosas que tú no ves.

que te enseñe a mirar con otros ojos."

PROFESORA
jessica vega puch

Creadora del blog ¡Yoga o Clonazepam?
Autora del libro ¿Yoga o Clonazepam? ¡Terapias de Emergencia Emocional!

Profesorado de Yoga Integral (Argentina, 2011)
Profesorado de Yoga Terapéutica (Argentina, 2014)

Profesorado de Yoga y Meditación (Tailandia, 2015)
- Estudios en Psicoflexiomusculoenergía, Mindfulness y Medicina mente-cuerpo (Feb 2017 - Feb 2019)

La Farmacia está aquí dentro.

"Sofadores Del Mundo"

- Enfocate en el presente
- Rodeate de personas positivas
- Haz favores sin esperar a quien
- Desconoce
- Has ejercicio
- Escucha música que te dé ánimo
- Medita
- Sé agradecido
- Utiliza palabras conductivas
- Cuide Sano

TEMARIO

CLASE 1

¿Qué es Mindfulness?

Historia y por qué funciona para resolver problemas de estrés, ansiedad, depresión, adicciones y sobrepeso.

Neurociencia Evolutiva
¿Por qué nuestro cerebro predisposición a pensar negativo?

Ejercicio de Mindfulness
Técnicas de respiración

CLASE 2

¿Que es el estrés? ¿Qué es ansiedad? ¿Que es una emoción?

Bertopic de emergencia emocional. Técnicas rápidas para calmar un ataque de pánico o ansiedad

Alimentación y Suplementos para bajar la ansiedad

Habilidades Mindfulness
- Aceptación de las emociones
- Aceptación de los pensamientos

Técnicas de respiración

Práctica de Meditación

CLASE 3

Antidepresivos naturales

¿Por qué es el cerebro cuando entra depresión?

¿Que es la mente de ansia? ¿La naturaleza de la mente

¿Por los otros de los 50ml pensamientos en la mente?

Práctica de Meditación

CLASE 4

¿Qué es Medita y qué NO es Medita?

¿Cómo accedes a nuestra banco de ideas para lograr nuestras metas?

¿Cómo aprendemos a vivir en el presente?

Los propósitos integrativos y sus enlaces de tratamiento

Práctica de Meditación

CLASE 5

¿Cómo funciona el cerebro?

Ejercicios científicos en Neurociencia sobre la efectividad de Mindfulness

Neuroplasticidad: Transformación del cerebro

¿Cómo decir a las pensamientos negativos?

¿Qué pasa en el cerebro cuando nos siente ansiedad?

Ejercicio grupal para verificar que los estudiantes entienden los conceptos en profundidad

Meditación y Yoga

CLASE 6

Habilidades Mindfulness
- Habilidades mentales
- Aceptación radical

¿Cómo cambiar nuestra relación con el sufrimiento?

¿Cómo enseñar nuestra calidad de nuestra conciencia?

Aprender a manejar el miedo, la tristeza y la ira

Práctica de Meditación
Técnicas de respiración

CLASE 7

Habilidades Mindfulness
- La diferencia entre el dolor y el sufrimiento, la ansiedad y la depresión

El piloto automático
- Cargando, Autocapacitarse y el crítico interno

Ejercicio mirar, Dolor corporal y emociones

Respiración para aumentar la energía y la activación al cerebro

Práctica de Meditación

CLASE 8

¿CÓMO AUMENTAR LAS EMOCIONES POSITIVAS EN EL DÍA A DÍA?

Meditación de autocompasión para el sexo propio

Revisión del progreso de los estudiantes
- Cuestiona alternativo

Evita de vida que pereiere la ancie, el estrés y la depresión

Práctica de Meditación

Práctica de Meditación

" Si me encuentro al cual llegó en un momento de mi vida en el que estaba en un pozo muy hondo para cambiar, y sé que **"**
del impacto y motivación necesaria para crear el hábito de meditar. Gracias por todo.

Vanessa

$
INVERSIÓN 170 dólares

modalidad virtual

- Te enviamos la grabación de cada clase
- No necesitas buscar ningún software para ver la clase
- Necesitas una computadora.
- Creamos un grupo de whatsapp para resolver las dudas rápidamente
- Las clases son por Zoom, en vivo los sábados

Sale hay dos maneras que estoy ofreciendo. Las clases son sábados. Tuvo un milagro. Lo mejor es como si dado tuvo un milagro

PASOS para inscribirse

1. Hacer el pago con PayPal, Tarjetas de débito/crédito (+14 recargo) o transferencia
2. Enviar tu constancia de pago.
3. Te enviaremos la confirmación de recepción de tu depósito.

Enviar constancia de pago a: info@yogaconlonazepam.com

Scotiabank Chile

Número de cuenta 001 754 7674
CCO: 009 274 20001 54 7674 44

Dni: 4545783-9
Nombre: Jessica Vega Puch

Técnicas de Respiración

Los pranayamas son técnicas de respiración que tienen por objeto el control del aliento y de la mente ... desde hace 5000 años. Elevan los estados emocionales negativos y nos acercan a la paz de pensar. Relajan el cuerpo y nos dan mayor vitalidad, así como de claridad mental.

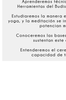
Meditación

Aprendemos técnicas de Meditación, Herramientas del Budiaos y del Mindfulness.

Estudiaremos la manera en que la respiración, el yoga, la meditación y la Neuroplasticidad integran y potencian autoestima.

Conocemos los bases neurocientíficas que sustentan este cambiamiento.

Entendemos el cerebro, sus partes y su capacidad de transformación.



NAMASTE