



YOGA O CLONAZEPAM

Taller de Mindfulness, yoga y meditación



El objetivo de este programa holístico es sumergirte por ocho semanas de manera intensiva en un estilo de vida que equilibra tu cuerpo y mente. De esta manera experimentarás los beneficios que produce la sinergia entre la Meditación, el Yoga, las Técnicas de respiración, el Mindfulness, y los suplementos en tu cuerpo-mente.

Este estilo de vida nos transforma en personas más positivas porque activamos diariamente la farmacia interna que todos llevamos dentro. La idea es ayudarte a desarrollar una práctica diaria de estas herramientas.

En consecuencia, aprenderás a manejar la ansiedad y los pensamientos negativos.

El objetivo de este curso también consta de adquirir habilidades para manejar nuestras emociones y pensamientos, lo cual solo es posible si primero entendemos su funcionamiento y su relación con el resto del cuerpo.

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

“ Jessi no quería dejar de decirte lo agradecida que estoy de conocerte y admirar tu trabajo, pudiste aprenderlo para ti o solo dar clases, pero lo que tu enseñas es a que tengamos herramientas para combatir una lucha que en la mayoría parecía q nos ganaba, no tomo pastillas para la gastritis desde la tercera clase y muchas cosas mas buenas en mi cuerpo y mente desde que aprendi a manejar mejor mis pensamientos negativos y relajar mi cuerpo.

Sigue mejorando vidas ! Eres una Trome y Grande de corazón.

Nos vemos ”

Priscilla

En este programa aprenderás:

1. Crear el hábito de meditar
2. Herramientas del Budismo & Mindfulness
4. Técnicas de respiración para la ansiedad
5. La conexión entre la mente y el cuerpo
6. Cómo cultivar emociones positivas diariamente
7. Ejercicios de autocompasión para deshacernos de la voz autocrítica



Este es un regalo
a tu "yo" pasado,
presente y
futuro.

Sal de la historia
que te cuentas.

No es necesario ninguna experiencia en Meditación previa.

Las personas de todas las edades y todas las condiciones físicas son
bienvenidas.

Hombres y Mujeres.

Haz este curso si...

- Te sientes abrumado por tus pensamientos y no puedes parar de pensar.
- Tienes problemas para dormir o insomnio.
- Tienes ansiedad o ataques de pánico.
- Tienes estrés.
- Tienes depresión.
- Tienes dolores de espalda, cuello u hombros a causa del estrés.
- Tienes migrañas, gastritis emocional, Fibromialgia u otras enfermedades psicosomáticas.
- Estás embarazada
- Quieres salir embarazada.



"A mi me encantó el curso! llegó en un momento de mi vida en el que estaba lista para hacer cambios, y medió inspiración y motivación necesaria para crear el habito de meditar. Gracias por todo."

Vanessa

HORARIOS

Martes y jueves

- Diurno: De 10.00 a 12.30 pm
- Nocturno: De 7.30pm a 9.30 pm

DIRECCIÓN

Av. El bosque 293. Tercer Piso.
San isidro



TEMARIO

CLASE 1

¿Qué es Mindfulness?

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

Herencia Evolutiva .

¿Por qué tenemos una predisposición a pensar negativo?

¿Por qué el mindfulness hace que seamos más felices?

Ejercicios de respiración para calmar la mente

Práctica de Yoga

CLASE 2

Mindfulness de las emociones

¿Qué es la ansiedad?

¿Qué es una emoción?

Las funciones de las emociones

Botiquín de emergencia emocional:

Técnicas rápidas para calmar un ataque de pánico o ansiedad

Habilidades Mindfulness:

Ejercicios para aprender a manejar las emociones difíciles

Práctica de Yoga

Práctica de Meditación

CLASE 3

Mindfulness de los pensamientos

Aprender a dejar ir los pensamientos

Cómo cultivar la aceptación y el no juzgar

Ejercicios para tomar consciencia del piloto automático y los pensamientos automáticos

¿Qué es Meditar y qué NO es Meditar?

Ejercicios para bajar la ansiedad por comer

Práctica de Yoga

Práctica de Meditación

CLASE 4

¿Cómo funciona el cerebro?

- Evidencia científica de Neurociencias sobre la efectividad de Mindfulness para combatir la ansiedad.

- Neuroplasticidad: Redirigir el cerebro del caos a la tranquilidad

- ¿Qué pasa en el cerebro cuando uno siente ansiedad?

Ejercicio grupal para verificar que los estudiantes entiendan los conceptos en profundidad.

CLASE 5

Habilidades Mindfulness:
Aceptación de las emociones
¿Cómo cambiar nuestra relación con el sufrimiento?

- La diferencia entre el dolor y el sufrimiento: la Resistencia vs. la aceptación

Body scan:
Dolor corporal y emociones

Práctica de Yoga y meditación

CLASE 6

Antidepresivos naturales

¿Qué pasa en el cerebro cuando estás deprimido?

El sistema nervioso y su relación con la ansiedad

¿Cómo cuidar tu mente?

La naturaleza de la mente y los niveles de consciencia

Práctica de Meditación
Práctica de Yoga

CLASE 7

¿Qué es el estrés?
El lado positivo del estrés

¿Cómo manejar el estrés para que no se convierta en síntomas psicósomáticos?

La relación entre el estrés y la ansiedad y la depresión

La diferencia entre el estrés crónico y el estrés agudo

La relación entre el estrés, las emociones y el sistema inmune

CLASE 8

¿Cómo cultivar emociones positivas en el día a día?

Ejercicios y meditaciones para cultivar el amor propio, el autoperdon y la autocompasión

El hábito de la gratitud y la resiliencia

El intestino como el segundo cerebro: Alimentación para disminuir y prevenir la ansiedad y la depresión

Estilo de vida que previene la ansiedad, el estrés y la depresión

CLASE 9

Regulación emocional (parte 1)

¿Qué es la RE? ¿Cuándo una emoción es problemática?

¿Para qué sirven las emociones?

Obstáculos de la RE: el interruptor de lucha

Rompiendo mitos sobre las emociones

Práctica de yoga y meditación

CLASE 10

Regulación emocional (parte 2)

Mitos de la felicidad
¿Cuándo el control de se vuelve un problema?

¿Qué hacer si no puedo eliminar pensamientos o emociones dolorosas a largo plazo?

- Fusión y defusión de pensamientos

- Expansión (observar, respirar y permitir)

- ¿Por qué aceptar la realidad?

CLASE 11

Regulación emocional (parte 3)

¿Cuándo una emoción es válida, justificada y/o efectiva?

Cambiando nuestras reacciones emocionales a las situaciones

Verificando hechos paso a paso.

Entendiendo la acción opuesta paso a paso

Práctica de yoga

CLASE 12

Regulación emocional (parte 4)

Acción opuesta de emociones difíciles: culpa, ira, miedo, vergüenza y tristeza.

¿Qué hacer cuando mi emoción sí está justificada? : resolución de problemas paso a paso.

Práctica de yoga y meditación

CLASE 13

¿Cómo sobrevivir a una crisis?

Reglas de supervivencia

Habilidades Mindfulness para surfear la ola de la emoción intensa: mejorar el momento, serenarse con los cinco sentidos, distraerse en conciencia plena.

Práctica de yoga y meditación

CLASE 14

Dialéctica: balanceando aceptación y cambio

Validación emocional:
¿Cómo validar y Autovalidarme?
Seis niveles de validación

¿Cómo reponerme de una invalidación?

Práctica de yoga y meditación

CLASE 15

Construyendo una vida que valga la pena

Vivir en base a valores vs metas

Identificando lo verdaderamente importante en nuestra vida y aquello que nos aleja de construirlo.

¿Cómo comprometerme a crear la vida que deseo?

Práctica de Yoga y meditación

CLASE 16

Círculo de cierre

Resolución de dudas de los temas trabajados.

Revisión del progreso de los estudiantes.

Cambios observados

Práctica de yoga y meditación



COSTO

1500 soles

* Dinero no reembolsable si es que
avisa su inasistencia a menos de
10 días antes de comenzar el
curso.

"La realidad nunca
se repite, lo que se
repite son las
formas que
implementamos
para percibir las"

Testimonio
al terminar
el curso

Antes era como que mas cansada y ansiosa.

Pero despues de tomar 1 mes los suplementos y practi-
car meditación, ya tenia mucho mas energia, animo y
lo mejor, casi 0 ansiedad! Es la panacea!
Por eso me parece excelente este programa!

Super efectivo.

Aparte trato de alimentarme bien y voy al gimnasio
pero eran cosas que ya hacia hace algun tiempo antes
de los suplementos.

Hasta mis amigas me decian "que estas tomando!" y
todas se quieren copiar.

En realidad estoy feliz, por eso no me quiero perder
tu proxima clase.

Son lo mejor!

Lucy

PROFESORAS

Mi nombre es Geraldine, pero todos me dicen Geral. Soy Bachiller en Psicología y realicé mi internado en psicología clínica.

Estudí en la Universidad de Lima y trabajo con Jessi (@yogaoclonazepam) hace 6 años. Actualmente estoy realizando mi formación para ser terapeuta ACT (terapia de aceptación y compromiso).

Trabajo realizando consejería y acompañamiento psicológico a adultos con ánimo depresivo, dificultad para regular emociones, crisis vitales, problemas interpersonales, etc. desde el enfoque de terapias contextuales.

Creo que lo que somos es el resultado de la interacción entre nuestra biología y el contexto; por ello, hay quienes se nos dificulta más transitar por la vida. Somos simplemente seres más sensibles que no tuvieron un contexto que supiera validar y potenciar efectivamente esa sensibilidad.

Geraldine Toria



Mi nombre es Jessi y enseño yoga desde hace 10 años. En el 2011, me formé en Yoga Integral por la Escuela Aurobindo Sivananda en Argentina y en Hatha Yoga & Meditación en Koh Phangan, Tailandia, en el 2015.

He llevado cursos de especialización en Ayurveda, Mind-Body Medicine y Mindfulness entre el 2014 y el 2020.

He organizado más de 40 retiros de yoga y meditación en Perú, Colombia y Tailandia. Soy autora de cuatro libros sobre Yoga, Meditación y Mindfulness publicados en Latinoamérica por Editorial Planeta

Creo que todos somos capaces de vivir mejor a través de nuestro estilo de vida.

Jessica Vega