

INTOMENTE

Te invito a viajar al interior
de tu mente



COTIZACIÓN WHIRLPOOL Agosto 2020

SESIONES DE RELAJACIÓN PARA EMPRESAS

Seleccione uno de nuestros talleres de meditación

Duración: 1 hora

Grupos máximo 25 personas

\$20,000 COP por persona

Respiración consciente



Manejo del estrés



Silencio y relajación



Atención plena



Movimiento y descanso



Cuidado empático



Resuelve tus dudas y recibe
retroalimentación en vivo



Identifica si estás haciendo
bien cada ejercicio



Comparte tu experiencia
con los demás



Aprende a meditar y
practica con constancia



Respiración consciente

Aprendizaje y vivencia del proceso de respiración con método de auto-control y percepción del descanso al respirar correctamente.



Manejo del estrés

Consciencia de situaciones que desgastan emocionalmente y vivencia de la relajación corporal como método de afrontamiento.



Silencio y relajación

Práctica del silencio como elemento básico para un viaje hacia el interior. Definición de su práctica en el entrenamiento de meditación y relajación.



Atención plena

Desarrollo de prácticas de la atención en la respiración como fundamento de la permanencia en el interior de tu mente y cuerpo.



Movimiento y descanso

Aprendizaje de la relajación dinámica con ejercicios de distensión y circulación consciente con el método de la sofrología.



Cuidado empático

Manejo de la empatía y el altruismo a favor del autocuidado y la salud mental del cuidador a través de técnicas de mindfulness.



Aprenderán las técnicas básicas de mindfulness para cuidarse a si mismos, vivir en calma y mejorar su productividad.

Las sesiones de presencialidad remota garantizan que se puede aprender una práctica ordenada.

Cada sesión se desarrolla en 4 pasos:

1.

DESCONEXIÓN

Desconectarse y centrarse

2.

ARGUMENTO TEÓRICO

Explicaciones metodológicas

3.

PRÁCTICA

Entrenamiento vivencial

4.

REFLEXIÓN

Registro de la experiencia

CAPITÁN DEL VIAJE INTERIOR

Javier Eduardo Rodríguez Salazar

Sofrólogo y Psicólogo Magister

Líder en trabajo de desarrollo humano comunitario
docente universitario e investigador

Ha trabajado en proyectos de atención a víctimas
Desarrollo de programas en "maestro atento"
Mindfulness para la vida universitaria
Meditación con propósito psicosocial
Humanización de la salud y cuidado al cuidador



CONTÁCTANOS

www.intomente.com

(+57) 315 6700323



contacto@intomente.com



Intomente_



Intomente.mindfulness