



Bien-être  
centre

## PLENA CONCIENCIA

### OBJETIVO

Entraremos en el mundo inconsciente de las personas, abriéndolo a su consciente. Para que cada uno descubra de sus necesidades, y aprenda a satisfacerlas, disfrutando su vida.

Para ello aprenderá a ver en el exterior los conflictos como una manera de enviarse mensajes a sí mismo, para cambiar, comprender y transformar sus necesidades. Logrando sincronizar sus intenciones, pensamientos, acciones, movimientos, en la obtención de sus objetivos.

Para ello enseñaremos a pensar e interactuar:

**Sin filtro:** Aceptando las cosas como son.

**Sin juzgar:** Sin emitir juicios de bueno o malo, deseable o no.

**Sin esperar:** No busca algo preciso.

### Objetivos específicos:

**Gerenciando las emociones:** la manera como usted interpreta una emoción puede cambiar la forma como usted la vive y la forma en la que reacciona ante una emoción condicionada como ella actúa sobre usted. Por eso entender las emociones, es aprender a sentirlas, integrarlas y dejarlas pasar, ya que a través de las mismas percibimos nuestro entorno, para comprender y evolucionar.

**Gerenciando tus pensamientos:** Aprenderá a conquistar y vivir en el presente, disfrutando cada momento, sin pensamientos repetitivos ni recriminatorios. Entenderá como crear nuevos mapas mentales para cambiar las percepciones de mi mismo y de los demás, manteniéndose en el aquí y el ahora.

**Comiendo lo que necesito:** Conocerá como escuchar su cuerpo para alimentarse de manera equilibrada, evitando excesos y logrando un equilibrio, Volverá su comida un delicioso ritual de amor y satisfacción para nutrirse y sanar. Aprendo a energizar mis alimentos.

**Concientizándome de mi postura corporal:** Aprenderá a tener conciencia de su postura en los diferentes momentos de su vida, a sentir las tensiones y soltarlas, a través de los movimientos conscientes.

**Concientizándome de mis movimientos:** Descubriremos como a través de los movimientos podemos relajarnos, como mover el cuerpo de manera fluida y sutil evitando lesiones. Entenderemos que los todos los movimientos reflejan la conciencia de nuestro cuerpo.

**Concientizándome de mi relación conmigo mismo:** Aprendo a que mi única función en esta vida es hacerme feliz y para ello debo ser consciente de como satisfacer mis necesidades, aprendo a amarme, respetarme y sentirme día a día.

Rue du 23 Juin 22. 2800 Delémont - Switzerland

info@bienetrecentre.ch

<https://www.facebook.com/bienetrecentre>

+41 071 382 1698

[www.bienetrecentre.ch](http://www.bienetrecentre.ch)





Bien-être  
*centre*

<b>Categoría:</b>	Para todos.
<b>Métodos:</b>	Osteopatía, Ortoterapia, Astrología, Meditación activa y pasiva.
<b>Prerrequisitos:</b>	Ninguno.
<b>Duración:</b>	2 días, jornadas de 9h00 h a 12h00, 14h00 - 18h00.
<b>Certificado:</b>	Certificado de asistencia.
<b>Trabajo personal:</b>	21 días de aplicación ejercicios seminario.
<b>Medios:</b>	Teoría, practica, preguntas y respuestas, soportes del curso.
<b>Inversión:</b>	Invierto en mi bienestar, donativo voluntario.
<b>Exigencias:</b>	Vestidos confortables, dejar sus teléfonos a la entrada del seminario. Pase sanitario y portar mascara en los pasillos.
<b>Comprende:</b>	Material del seminario, 1 sesión de Osteopatía, 1 Carta astral.

Alojamiento opcional.

Rue du 23 Juin 22. 2800 Delémont - Switzerland

info@bienetrecentre.ch

<https://www.facebook.com/bienetrecentre>

+41 071 382 1698

[www.bienetrecentre.ch](http://www.bienetrecentre.ch)

