



Educación para la vida
es aprender sin pretextos.

QUITA LA PAUSA Y DALE PLAY
A LO QUE QUIERES.

DIPLOMADOS - CURSOS - TALLERES

ACTUALIZACIÓN

NUEVOS
CONOCIMIENTOS

HOBBIES
Y SENIORS

TALLER VIVENCIAL “APRENDIENDO A VIVIR EN LA PLENITUD”

DESCRIPCIÓN

En el taller vivirás experiencias y conocerás herramientas para poner en práctica para vivir una nueva etapa de la vida y lograr la adaptación de forma positiva a los cambios y los retos, logrando mantener un bienestar general y una actitud activa.

OBJETIVO

Apoyar a los participantes a aumentar las posibilidades de vivir la etapa de madurez de una manera más armónica, consciente y feliz.

METODOLOGÍA

El taller “Aprendiendo a vivir en la plenitud” se realizará mediante un proceso de construcción colectiva del aprendizaje, los conceptos, conocimientos, habilidades y destrezas se desarrollan con la participación activa de los asistentes. El docente será un guía, orientador y facilitador del proceso.

CONTENIDO

- Me conecto con mi cuerpo
- Me conecto con mis emociones
- Heartfulness y gratitud
- Mindfulness y mis relaciones
- Aceptación y adaptación al cambio

TÍTULO QUE OTORGA:
Taller “Aprendiendo a vivir en la plenitud”