



Programa del Workshop

El Cuerpo dice: “Busca tu propio ritmo”

Primera semana:

1. Video presentación- Escaneo corporal (ejercicio)
2. Disfunciones tiroideas (video)- Aprender a enraizarme (ejercicio)
3. Bases del equilibrio (video)- Resistirme al dolor
4. Aprendiendo a respirar (video)
5. PNIE-estrés-eje HPA (video)-Regulando mi sistema nervioso (ejercicio)
6. Estados del S.N.A
7. Suspirar

Segunda semana

1. Ejercicios de desbloqueo (video)
2. El sentido biológico de la tiroides (video)-El tiempo exacto (visualización)
3. Respiración de la caja
4. Hashimoto(video)- Mi identidad (ejercicio)
5. Aceptación de la impotencia
6. Visualización : sistema inmune
7. Asanas para tiroides (video con ejercicios)

Tercera semana

1. La importancia de la alimentación (video)-Digito sistema digestivo (video)
2. Dialogando con mi cuerpo
3. Mi critico interior
4. Aceptarme
5. Un viaje a mi interior
6. Comunicación no violenta
7. Comunicación asertiva-Tres estilos

Cuarta semana

1. Ejercicios de atención plena(video)



2. Surfeando lo que trae la mente
3. Activando el timo (mudra y mantra)
4. Crea tu SIFT
5. Diario de Resiliencia
6. El Padre del tiempo
7. Abrazo compasivo

1-El curso es 100% on line y lo podrás hacer a tu ritmo.

2-Obtendrás acceso al aula virtual las 24 hs

3-Tendrás acceso a todo el contenido. Encontrarás un ejercicio por día, durante todo un mes, para realizar ejercicios prácticos que te permitirán hacer toma de consciencia.

4-Podrás descargar PDF para leer, reflexionar y trabajar.

5-Al finalizar el workshop, podrás acceder a una consulta on line con uno de los especialistas.

Profesionales a cargo:

Lic. Victoria Campodonico M.P 6730 Psicología

Lic. Karina Pesce M.P 4012 Kinesiología

Inversión: \$3800

Formas de pago: depósito o transferencia

Banco de Córdoba

CBU: 0200931911000019679244

Cuenta: CA \$93119679204

Titular: Pesce Karina Andrea

Mercado Pago: