



ESTUDIOS TERAPÉUTICOS
RUTA DE LA VIDA

TALLER ONLINE-PRESENCIAL MEDITACIÓN PARA NUESTRO BIENESTAR MIRADA MÉDICA Y TERAPÉUTICA



VIERNES, 6 Y SÁBADO 7 DE ENERO 2023
CASONA PANGUIPULLI

VIERNES, 20 Y SÁBADO 21 DE ENERO 2023
LA CODORNIZ B & B MOLCO VILLARRICA

Dirigido por:

Sra María Luisa Capraro
Terapeuta Meditación, Relajación y Esencias florales
Dra. Iris von Hörsten
Médica-cirujana, U de Chile

Orientado a:

Personas que buscan herramientas concretas para fortalecer su tranquilidad, su bienestar enfrentando así las exigencias del presente con un nuevo cauce hacia la armonía con la vida. El conocimiento que aquí se entrega no tiene ninguna orientación religiosa; se sustenta en la comprensión de procesos de Vida y evidencia científica.



Por donde partimos:

Nuestra vida cotidiana se ha ido llenando de necesidades, exigencias materiales que hacen de nuestra existencia una carga pesada de llevar. Vivimos en un mundo saturado de emociones discordantes tales como: frustración, miedo, rencores, egoísmo, envidias, rabias, penas que hacen alejarnos de nuestro bienestar.

En lo más profundo de nuestro ser buscamos la felicidad, estar en paz con todo lo que nos rodea, acostarnos por las noches llenos de gratitud y felicidad y levantarnos por la mañana felices para disfrutar un nuevo día. Pero lamentablemente nos acostamos cansados, abrumados, preocupados por lo que tenemos que enfrentar al día siguiente, para cubrir tantas necesidades materiales, afectados por nuestras carencias afectivas, por lo que están cerca nuestro y no han podido responder de acuerdo con lo que esperamos, entre otras cosas. Y seguimos transitando por la vida sin tener la claridad de por qué nos suceden cosas.

Se ha comprobado que la meditación es una gran herramienta de apoyo que puede ser utilizada para aumentar nuestra calidad de vida y nuestro nivel de bienestar a través de técnicas simples, de uso diario. Permite ampliar la conciencia para reconocer los enlaces que el bien tiene en nuestra vida y cuáles son los factores que alteran y que de alguna manera son parte de nuestra disconformidad.

METODOLOGÍA

Este taller consta de 1 clase online y 1 clase práctica, en forma presencial.

Además del material teórico, las clases tendrán prácticas de meditación con técnicas simples para poder incorporarlas en nuestra vida cotidiana.

Por consiguiente, es un taller teórico-práctico donde la comprensión de lo que nos pasa y la práctica para generar cambios en post de nuestro bienestar están sostenidos por la evidencia científica.

OBJETIVOS

1. Conocer las bases teóricas y fisiológicas de la meditación.
2. Conocer la meditación como una herramienta de apoyo para aumentar nuestra calidad de vida y nuestro nivel de bienestar a través de técnicas simples, de uso diario.
3. Conocer cómo con la meditación se logran obtener beneficios para nuestra salud física y mental.
4. Experimentar los efectos inmediatos de técnicas de relajación.



FECHA Y DURACIÓN

El Taller “Meditación para nuestro bienestar” será impartido en 2 clases: 1 online y 1 presencial prácticas, en el mes de enero del 2023 en los siguientes horarios:

PANGUIPULLI

El 6 enero 2023 desde las 19:30 hrs. hasta las 21 :00 hrs, online – via Zoom.

El 7 enero 2023 desde las 10:00 hrs hasta las 13:00 hrs, presencial en la Casona Panguipulli (sala Arte), Región de los Ríos

MOLCO – VILLARRICA

El 20 enero 2023 desde las 19:30 hrs. hasta las 21:00 hrs, online – via Zoom.

El 21 enero 2023 desde las 10:00 hrs. hasta las 13:00 hrs, presencial en La Codorniz b&b Villarrica, Región de la Araucanía

PROGRAMA

OBJETIVO: Adquirir herramientas concretas para fortalecer la tranquilidad y bienestar enfrentando así las exigencias del presente con un nuevo cauce hacia la armonía con la vida.

- Temas por tratar:
 - Bienvenida y presentación de objetivos
 - Definición de la meditación
 - Bases científicas de los efectos de meditación sobre el bienestar y salud física
 - Ejercicio práctico de relajación consciente
 - Pasos de integración en la vida cotidiana de técnicas de relajación y meditación para nuestro bienestar
 - Conclusiones para fomentar el uso personal de las herramientas adquiridas
 - Cierre
- Metodología: Teórico – Práctica. Cada clase consta de un espacio de presentación y luego de práctica guiada con espacio de retroalimentación para fortalecer la integración de la experiencia.
- Duración: 2 clases en días consecutivos.

VALOR

Arancel: \$ 40.000

Esto incluye material teórico por escrito que se envía previamente al taller y una grabación de ejercicio práctico, además de un servicio de coffee break.



IMPLEMENTOS NECESARIOS

No es requisito tener ningún tipo de implemento, sólo recomendamos cuaderno y lápiz y usar ropa cómoda.

Al ser la primera clase a distancia es importante que protejamos el lugar desde donde nos conectaremos, aquí les sugerimos:

- Buscar un lugar privado donde pueda concentrarse de mejor manera.
- Estar sentado de la manera más cómoda posible, idealmente evitar la cama.
- Tener agua o te de hierba a disposición para hidratarse.
- Conectarse con audífonos, la calidad del audio mejora considerablemente, lo que te permite una mejor concentración.
- Si tiene la opción, idealmente conectarse a través de cable de red, al hacer esto se asegura la mejor conexión, sin congelamientos del audio o la imagen. La segunda mejor opción es Wi-Fi y por último los datos del celular.
- Si tuviera algún problema de conexión por internet o de su dispositivo, mantenerse tranquilo ya que la clase está siendo grabada y estará disponible para la revisión.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Para más información, comunicarse vía correo electrónico a:

contacto@estudioterapeuticos.cl

marialuisacapraro@estudioterapeuticos.cl

al teléfono de:

Estudios Terapéuticos: +56264691450

María Luisa Capraro +56963893181

CONSIDERACIONES GENERALES

La inscripción se hace vigente mediante el pago del arancel.

El medio de pago es transferencia electrónica:

ESTUDIOS TERAPÉUTICOS, RUT: 77.118.393-K, Cuenta corriente del Banco Itaú, N° 0215587218, con copia al email: secretaria@estudioterapeuticos.cl

Las inscripciones se mantendrán abiertas hasta 48 hrs antes del inicio del curso, o hasta agotar los cupos disponibles (15 cupos disponibles).



DOCENTE A CARGO:

1. **María Luisa Capraro Campolunghi**

Terapeuta de Meditación, Relajación y Esencias Florales, Estudios Terapéuticos
Maestra de Reiki

EQUIPO DE APOYO DOCENTE

1. **Dra. Iris von Hörsten**

Médico-cirujano, Universidad de Chile.
PhD Medicina Homeopática, Hannover, Alemania
Médico Homeópata, con autorización sanitaria del Seremi de Salud.
Terapeuta de Meditación, Relajación y Esencias Florales, Estudios Terapéuticos
Diplomada en Homotoxicología, Sociedad Internacional de Homotoxicología, Baden – Baden,
Alemania
Directora médica, Estudios Terapéuticos

2. **Dr. Arturo Vega Candia**

Médico Cirujano. Universidad de Santiago de Chile.
Médico Homeópata con autorización MINSAL
Terapeuta en Meditación, Relajación y Esencias Florales.
Director Meditación, Estudios Terapéuticos

