



TALLER | PRESENCIAL

## MEDITACIONES ACTIVAS

# CONTENIDO TEMÁTICO

### **Módulo 1.** **GENERALIDADES** **DE LAS MEDITACIONES ACTIVAS**

Qué son, cuál es su impacto y cómo se pueden practicar.

### **Módulo 2.** **PRÁCTICAS**

- A. Chakra Breathing. Armoniza múltiples dimensiones de tu vida activando tus centros energéticos.
- B. No - Dimensions. Estimula tu capacidad de centrarte en medio de situaciones cambiantes activando tu centro de energía vital.

- C. Meditación Dinámica. Libera patrones del cuerpo - mente que te estancan en el pasado y experimenta la libertad.
- D. Nataraj. Desaparece tus divisiones internas y ábrete paso a experimentar la consciencia sutil.
- E. Meditación del corazón. Transforma la energía del sufrimiento en dicha a través de la alquimia de tu corazón y expándela al mundo.
- F. Meditaciones breves para personas ocupadas.

### **Módulo 3.** **CIERRE DEL PROCESO**

- Todos nuestros programas incluyen un certificado de asistencia. Los participantes que cumplan con la asistencia mínima requerida y los requisitos académicos, recibirán su certificado.
- La Universidad del Rosario se reserva el derecho de modificar el equipo académico de los programas de Educación Continua que estén anunciados en la programación, así como modificar el orden temático presentado en este programa, garantizado que se abordará la totalidad de temas propuestos.
- La Universidad del Rosario podrá modificar las fechas de desarrollo de los programas o de las sesiones de un programa en ejecución, en situaciones que así lo amerite. La notificación a inscritos o a los participantes de los programas se podrá hacer sin un plazo de tiempo previo estipulado, pero siempre intentando mantener un mínimo de horas previas para ello.
- Los programas de Educación Continua son educación informal, no conducen a título profesional.