



# MEDITACIÓN Y CORE DT

Relaja tu cuerpo y tu mente

Septiembre

2  
Septiembre

9:00 A  
2:00 PM

30%  
OFF

Exclusivamente  
Presencial

[www.danzaterapiamexico.com](http://www.danzaterapiamexico.com)







# MEDITACIÓN Y CORE DT

Relaja tu cuerpo y tu mente

*Dancemos*

2  
Septiembre

9:00 A  
2:00 PM

Este Diplomado en Meditación y Core Danzaterapia facilitará:

- Adquirir algunas técnicas de relajación y respiración como procedimiento para el control de la activación.
- Beneficios psicológicos, físicos, espirituales de relajarse y meditar
  - El impacto cerebral del Mindfulness en el día a día
- Entrenamiento de relajación autogestivo
- Adquirir técnicas de control de la respiración.
- Core Danzaterapia y Meditación
- Determinar la relación existente entre Mindfulness y nuestra respuesta emocional
- Describir el proceso básico de meditación.
- Describir los beneficios derivados de la Meditación y danzaterapia
- Describir los beneficios derivados de la práctica de la atención plena.
- Aprender los beneficios terapéuticos del Mindfulness en el día a día
- Gestionar las emociones y pensamientos negativos.
- Dominar técnicas de mantras, de relajación y mudras.



# MEDITACIÓN Y CORE DT

Relaja tu cuerpo y tu mente

*meditación*

2  
Septiembre

9:00 A  
2:00 PM

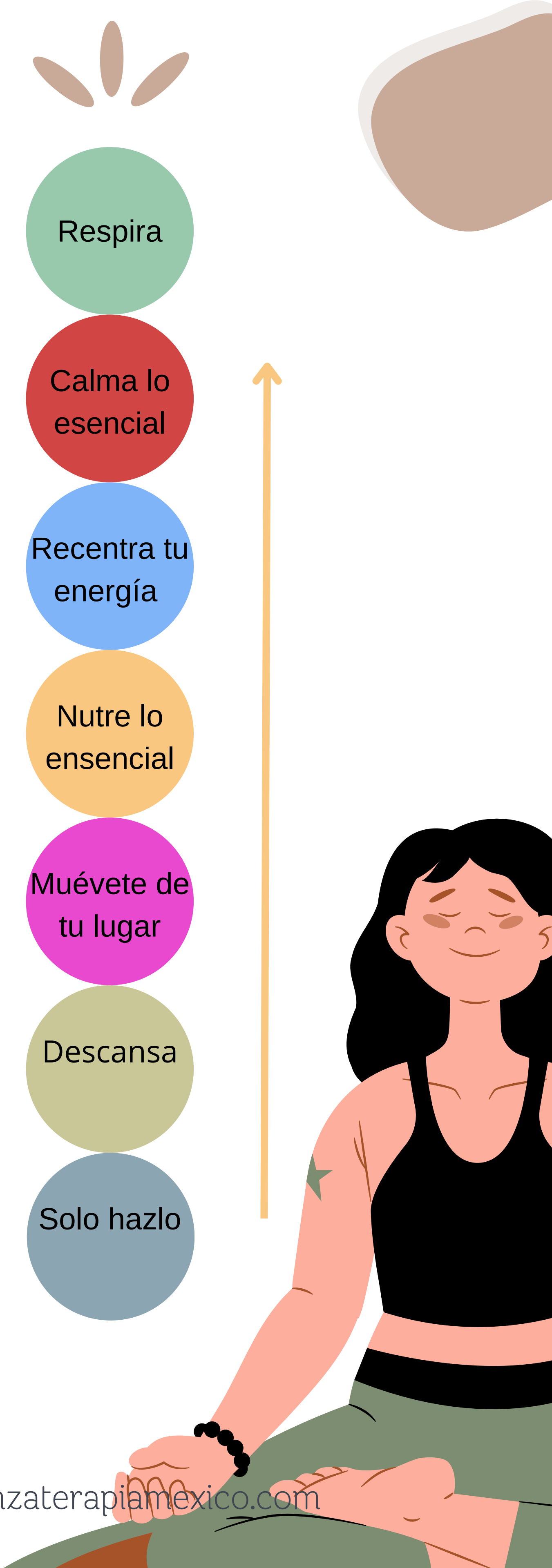
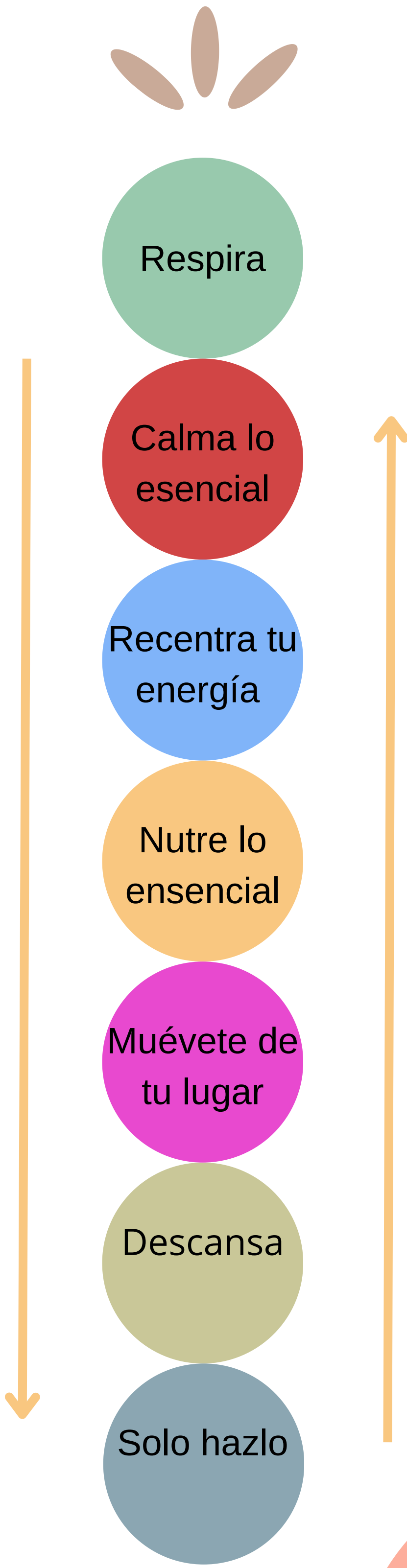
## TEMAS MEDULARES DEL DIPLOMADO:

- Conocer los beneficios de las danzas circulares, Core Danzaterapia, y danzas sufies como proceso meditativo.
- Práctica sobre 7 días de Felicidad
- Explorar el movimiento auténtico como forma de exploración del conflicto surgido durante la meditación
- Core Danzaterapia como herramienta de exploración del barullo mental
- "La budeidad" y el otro estado del ser
- Como sentarse como un Buda y otros trucos
- La ciencia atrás de la procrastinación
- Aprender sobre la gratitud, la incertidumbre y el presente

# MEDITACIÓN Y CORE DT



Relaja tu cuerpo y tu mente





# CALENDARIO



# MEDITACIÓN Y CORE DT

Relaja tu cuerpo y tu mente

2 Y 3 DE SEPTIEMBRE 9:00 -2:00 pm

---

7 Y 8 DE OCTUBRE 9:00 -2:00 pm

---

4 Y 5 DE NOVIEMBRE 9:00 -2:00 pm

---

2 Y 3 DE DICIEMBRE 9:00 -2:00 pm

---

13 Y 14 DE ENERO 9:00 -2:00 pm

---

10 Y 11 DE FEBRERO 9:00 -2:00 pm

---

2 Y 3 DE MARZO 9:00 -2:00 pm



# MEDITACIÓN Y CORE DT

Relaja tu cuerpo y tu mente

Inscripción

\$500

Mensualidad

\$2100

Beca del 25%

\$1575

Beca del 30%

\$1470



7221487069



Instituto  
Jaime Torres Bodet

EL ENSEÑAR HACE LIBRE AL EDUCADOR

CUD  
CENTRO UNIVERSITARIO  
DIDASKALOS

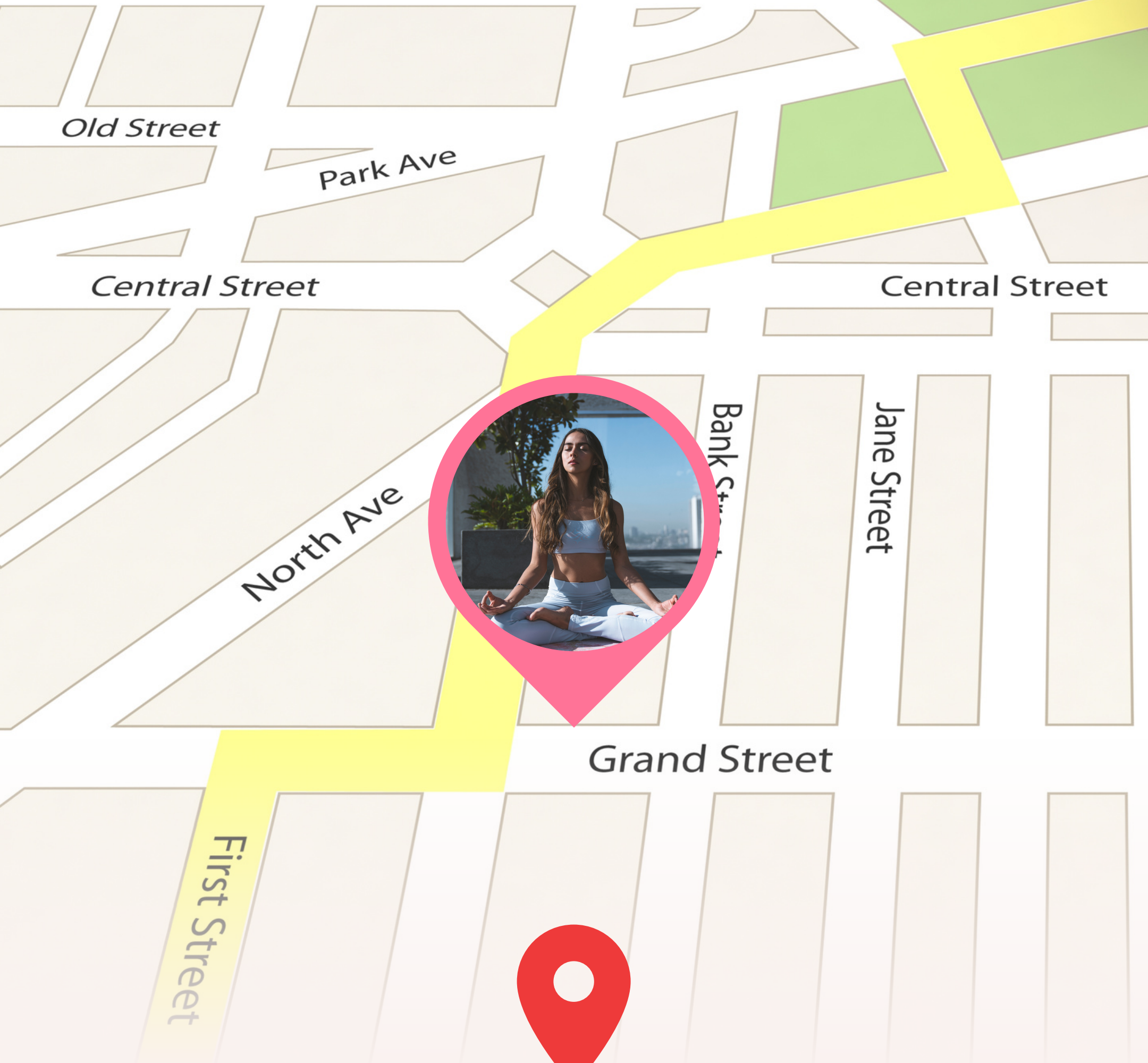


AMACS  
ASOCIACIÓN MEXICANA DE  
ACTUALIZACIÓN EN  
CIENCIAS DE LA SALUD



CORE  
danzaterapia





# CDMX

*Col. Narvarte*

Petén Sur 45 esq.  
Obrero Mundial

**Instituto Andrés Soler**