

PROGRAMA

MEDITACIÓN EN TU DÍA A DÍA

Documento informativo



Duración 6 clases

A) INTRODUCCIÓN

El confinamiento y la pandemia más la pérdida de nuestras actividades “normales” ha producido una serie de impactos en el ser humano tanto a nivel mental, emocional como anímico. Esto ha repercutido en el aumento de estrés, de ansiedad y depresiones. El ritmo que el ser humano enfrenta inevitablemente está supeditado a su mente, al igual que los temas que la persona diariamente piensa y le preocupan. La mente es el timón de nuestra vida, si ella está acelerada nuestra vida será acelerada, si está preocupada estaremos preocupados, si está afligida estaremos afligidos, si está serena nos sentiremos en calma

B) DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

El Programa contiene lecciones teóricas y prácticas que permiten brindar al alumno o alumna las herramientas esenciales para gobernar y serenar su mente, enseñándole a concentrarse, a relajarse y meditar.

El Curso tiene una duración de 6 semanas y está formado por 6 clases de 1 hora cada una. Las sesiones quedarán grabadas, pudiendo acceder al video y a los apuntes.

Se generará un grupo en whatsapp para resolver dudas y estar comunicados con el profesor a cargo.

Para entregar herramientas que ayuden a las personas a salir de la ansiedad, del estrés, de las constantes preocupaciones Escuela Orenda ha desarrollado un Curso que reúne lo necesario para que aprendas a autorrelajarte, estar en sintonía con el ahora, disminuir tu estrés y ansiedades. Aprendiendo a serenar tu mente aprenderás a vivir una vida más tranquila y menos agobiante.

Las clases serán efectuadas 100% Online a través de la plataforma Zoom.

Dos docentes a cargo estarán liderando el programa y apoyando a las alumnas y alumnos en su evolución y aprendizaje.

El Programa cuenta con clases teóricas y prácticas.

C) OBJETIVOS

El Programa está elaborado para cumplir los siguientes objetivos:

- Aprender a autorrelajarte
- Aprender a serenar tu mente en el día a día
- Dormir más relajadamente
- Disminuir/eliminar el estrés y la ansiedad
- Aprender a vivir con menos preocupaciones
- Gobernar tus pensamientos
- Mejorar tu memoria
- Vivir consciente del momento presente

D) DIRIGIDO A:

El Programa está dirigido a:

- ✓ Profesionales del área bienestar
- ✓ Docentes
- ✓ Padres
- ✓ Personas interesadas en su paz y armonía

Consulte por nuestros convenios con empresas e instituciones

E) QUÉ SE INCLUYE

- Grupo en whatsapp para dudas
- Prácticas en clases
- Ejercicios para efectuar en el día a día
- Video y apuntes de la clase
- Diploma al finalizar el Programa

F) REQUISITOS DE INGRESO

Para poder acceder a la Formación el alumno o alumna deberá:

- Contar con 18 años de edad
- Inscribirse efectuando la transferencia del valor del Programa
- Enviar comprobante de pago al e-mail EscuelaOrenda@gmail.com

I) TEMARIO

El Programa está compuesta por las siguientes Clases:

Clase	Materia	Objetivos
1	La mente	Comprender el funcionamiento de la mente
2	La Respiración	Aprender a relajarnos a través de la respiración
3	La Mantralización	Aprender a calmar la mente
4	La Concentración y Relajación	Gobernar nuestros pensamientos y relajarnos
5	La Visualización	Aprender a visualizar para dirigir la mente
6	La Meditación	Aprender lo que es la meditación

- Dado que las clases quedarán grabadas el alumno o alumna podrá revisarlas y repasar sus contenidos para un mejor aprendizaje

G) DURACIÓN E INICIO

Horas sincrónicas : 9 horas

Horas asincrónicas: 11 horas

Total horas : 20 horas

Duración: 1 mes

Clases días Miércoles y viernes

Horario: 20:00 a 21:30

Modalidad clases en enero-2022

Sem	Días de clase
Sem 1	Miércoles 6 y viernes 7
Sem 2	Miércoles 13 y viernes 14
Sem 3	Miércoles 20 y viernes 21

Modalidad clases en febrero-2022

Sem	Días de clase
Sem 1	Miércoles 2 y viernes 4
Sem 2	Miércoles 9 y viernes 11
Sem 3	Miércoles 16 y viernes 18

H) REQUISITOS DE APROBACIÓN

Para aprobar satisfactoriamente el Programa la alumna o alumno deberá:

- ✓ Asistir a las Clases
- ✓ Enviar las tareas que se soliciten en algunas clases



K) PASOS PARA LA INSCRIPCIÓN

Para la inscripción:

*) Transferir el valor del Programa

*) Enviar:

- Nombre Completo
- Celular
- Correo electrónico

A:

EscuelaOrenda@gmail.com

L) VALOR

El Valor Programa es:

\$ 30.000 (treinta mil pesos chilenos)

Transferir a cuenta:

Cuenta Vista Número 7058090748

Del Banco Santander

Rut 16.791.519-1

A nombre de Roxana Orellana Castillo

EcuelaOrenda@gmail.com

M) DOCENTE



Leonidas Zanni Zabala. De profesión Ingeniero informático. Decano y Director de la Facultad de la Espiritualidad de Universidad de la Alegría. Director Académico de Escuela de Terapeutas Orenda. Escritor, Poeta, Profesor de Terapias. Profesor de Metafísica, autor de 6 libros, Sanador Cuántico, con más de 12 años de experiencia en el rubro Terapias y más de 20 años en el ámbito de la Metafísica. Conductor del programa SanaMente en Radio Origen

N) CONTACTO

Facebook: Escuela Orenda

Instagram @Escuela Orenda

Mail EscuelaOrenda@gmail.com

Whatsapp +56 944701216 +56 977947423

Escuela de Terapeutas



Muchas Gracias !!