

Comunidad de cuidado

Programa de salud integral



YOGARATH

CENTRO DE FORMACIÓN CENTIR



Te damos la bienvenida a nuestra comunidad, un espacio en el que podrás construir con otros un refugio y guarida para conectar con la vida y su sentido.

¿Cuándo vincularte al programa?

Cuando quieres darle un abordaje más completo a tu salud, bien sea porque hay algún tema de tu sistema en desequilibrio, o porque quieras construir una manera más completa de comprender y relacionarte contigo misma. Los desequilibrios se manifiestan en el plano físico, social, emocional o espiritual, ante cualquiera de ellos este espacio te acompañará a revisarte.

¿En qué consiste?

Este es un espacio orientado a la prevención y promoción de la salud que aborda la salud mental desde un paradigma integral que incluye la dimensión biológica, psicológica, social y espiritual. Vas a encontrarte con la posibilidad de fortalecer tu proceso personal en todas sus áreas y afianzar tu sentido de vida. Se busca ampliar posibilidades que expandan nuestra capacidad para prevenir enfermedades y responder a ellas.

Módulos

El programa de salud integral consiste en 4 módulos y cada módulo tiene una duración de 3 meses, cada mes incluye una reunión virtual de 2 horas, una reunión presencial de 8 horas más seguimiento del grupo durante los tres meses. A continuación te presentamos los 4 módulos (tierra, agua, aire y fuego), tu iniciarías en Tierra.



YOGARATH

CENTRO DE FORMACIÓN CENTIR



AUTO- CONOCIMIENTO

Tierra



AUTO- CUIDADO

Agua



LÍMITES Y
COMUNICACIÓN

Aire



PROYECTO DE VIDA
Y CREATIVIDAD

Fuego





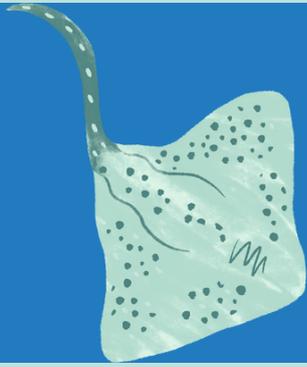
AUTO-CONOCIMIENTO

Tierra

"La tierra es lo que se hace nuevo todos los días, es lo que se renueva sin cesar, el vientre eterno de la creación" Dra Rubiano.

Este primer módulo está orientado hacia el auto-conocimiento dándole un lugar importante al trabajo de la base, de la tierra, de la raíz que sostiene el trabajo de lo que crecerá.





AUTOCUIDADO

Agua

"El agua nos devuelve la confianza en nuestra capacidad de movimiento y nos invita a reconocer lugares en los que nos sentimos estancados y sin flujo".

Este módulo hace especial énfasis en el auto-cuidado y en nuestra capacidad de fluir con confianza, de dar y recibir, tomar y entregar.

El órgano que se debilita con el miedo es el riñón y también el órgano que en la medicina China se asocia con el agua y las emociones.



LÍMITES Y COMUNICACIÓN.

Aire

"La habilidad para fusionarse y separarse con flexibilidad de otra persona, son requisitos para un diálogo sano". Ruella Frank

Este módulo hace énfasis en los límites y la comunicación; el reconocimiento de que la piel es el órgano que diferencia el espacio intermedio que separa el adentro del afuera.

En el medio de ese espacio el aire es el elemento que circunda entre nosotros y nos brinda la conciencia de la unidad que compartimos, la finitud y la trascendencia. ¿cómo le pongo límites al mundo? ¿cómo reconozco mis necesidades y las nombro?



PROYECTO DE VIDA Y CREATIVIDAD.

Fuego

El fuego nos trae la pregunta por el sentido, la llama interna que aviva la vida.

En este módulo trabajamos el proyecto de vida y la creatividad como la posibilidad de crear, preservar y transformar. Revisaremos nuestro ejercicio de la libertad y nuestra forma de tomar decisiones, hacernos cargo y reinventarnos. Será una invitación a conectar con la expresión sana de nuestra naturaleza en todas las dimensiones.

PRIMER MÓDULO

30 horas presenciales repartidas en 3 meses un fin de semana al mes.

6 horas virtuales y 24 presenciales

INCLUYE

- Las sesiones virtuales y presenciales
- El alimento en los días presenciales.
- Encuentros en la naturaleza
- Espacios de encuentro y crecimiento personal

VALOR

1'800.000

Descuento del 10% si has hecho parte de alguna actividad en Centir antes del 15 de mayo.

DIRIGIDO A

Interesados en hacer parte de una comunidad de cuidado y de un proceso de seguimiento

FECHAS: JUNIO 5- AGOSTO 23

"Las interacciones con otros seres humanos- nuestras interacciones emocionales, en particular- afectan a nuestras funciones biológicas de maneras infinitas y sutiles en casi cada momento de nuestras vidas. Son importantes para determinar la salud y es crucial para nuestro bienestar entender el delicado equilibrio de las relaciones que vinculan nuestras dinámicas psicológicas, nuestro entorno emocional y nuestra psicología"

Gabor Maté.

FECHAS PRIMER MÓDULO 30 HORAS

Junio 5	Virtual 6pm-8pm
Junio 14	Presencial 8am-4pm
Julio 10	Virtual 6pm-8pm
Julio 26	Presencial 8am-4pm
Agosto 7	Virtual 6pm-8pm
Agosto 23	Presencial 8am-4pm

Para obtener más información sobre el proceso de inscripción, las formas y fechas de pago, comunícate directamente con Patricia Cuellar al número de whatsapp: (+57) 3105586624.

CUPOS LIMITADOS!