



TALLER MEDITACIÓN

Volviendo a las disciplinas milenarias para gestionar el estrés actual



¿Has intentado manejar el estrés y las presiones de la vida actual sin mayor éxito?, ¿Te encuentras hoy dispuesto a intentar nuevos caminos para lograr un mayor bienestar?

La neurociencia ha respaldado con numerosas investigaciones los beneficios de la práctica de la meditación para nuestro bienestar emocional y manejo del estrés.

Este taller es una invitación a poner en práctica una disciplina antigua para lograr una mejor calidad de vida.

Te invitamos a participar en este taller:

Sesión 1 – Primeros pasos: Es una oportunidad para quien se aproxima por primera vez a esta práctica, para adquirir tanto una visión comprensiva del estrés, como técnicas simples de meditación para llevar a cabo cotidianamente.

Sesión 2 – Más Técnicas: Profundizaremos en la gestión del estrés y en la disciplina de la meditación adquiriendo nuevas técnicas que enriquezcan la práctica cotidiana

¿QUÉ BENEFICIOS LOGRARÁS?

- Adquirir conocimientos sobre la práctica de una disciplina milenaria.
- Mejora en la calidad de vida.
- Disminución en los niveles de ansiedad.
- Posibilidad de influenciar positivamente tu entorno, personal y/o laboral.



IMPARTE: JOANNA BAEZA GONCALVES

Consultora en educación y capacitación, con una trayectoria de más de 22 años. Se ha desempeñado realizando cursos en diversas temáticas de Habilidades blandas, Autocuidado, Manejo de estrés y Calidad de Servicio, en prestigiosas empresas e instituciones privadas y públicas de nuestro país.

Psicóloga, U. Diego Portales | Certificaciones en: Liderazgo para Equipos de Alto Desempeño(internacional), Mindfulness y Gestión del Estrés, Train the Trainers, Negociación para el Manejo de Conflictos, Técnicas de Ventas, Certificación internacional de instructora de meditación, entre otros.

- **DURACIÓN:** 2 semanas.
- **FORMATO:** B-Learning (2 clases vía Zoom - 2 horas de duración cada una)

- **HORARIOS:**

Chile: 18.30 a 20.30 hrs. - Bolivia: 17.30 a 19.30 hrs. (*)

Ecuador/Perú/Colombia: 16.30 a 18.30 hrs. (*)

(*) Sujeto a cambio por modificación de horaria en el país antes de la fecha del curso.

- **VALOR POR PERSONA:** \$100.000 CLP / 140 USD.
*Cupos limitados (consultar valor por grupos cerrados).

TALLER MEDITACIÓN

Volviendo a las disciplinas milenarias para gestionar el estrés actual

Más información e inscripciones:

contacto@tradeoff.cl

+569 8441 1207