

SEMINARIO

REMOTO



Universidad del
Rosario

Educación Continua
y Consultoría

Senior
Más por contar,
más por vivir



BODY MINDFULNESS CUERPO CONSCIENTE



CONTENIDO TEMÁTICO

Módulo 1 - Introducción a la práctica de mindfulness

- 1.1. Qué es MINDFULNESS
- 1.2. Aspectos básicos de MINDFULNESS
- 1.3. MINDFULNESS no es religión.
- 1.4. Qué es meditación
- 1.5. Qué es YOGA

Módulo 2 - Biomecánica del movimiento humano

Módulo 3 - Respiración consciente

- 3.1. Fisiología de la respiración.
- 3.2. Beneficios de la respiración.

Módulo 4 - conciencia interoceptiva

- 4.1. Meditación Escaneo Corporal.

Módulo 5 - emociones percepciones sensaciones y su impacto en el cuerpo

- 5.1. Fisiología de las emociones.

Módulo 6 - Yoga restaurativo

- 6.1. Restaurativo 1. Pies y piernas.
- 6.2. Restaurativo 2. Cadera
- 6.3. Restaurativo 3. Espalda y cuello.
- 6.4. Restaurativo 4. Brazos, hombros y cuello.