



## TALLER BODYMINDFULNESS - CUERPO CONSCIENTE



### CONTENIDO TEMÁTICO

#### Módulo 1: SESIÓN PREVIA

- Acercamiento con cada participante, previo al inicio del curso.

#### Módulo 2: INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS

- Qué es Mindfulness.
- Aspectos básicos de Mindfulness.
- Mindfulness no es religión.
- Qué es meditación.
- Qué es yoga.

#### Módulo 3: BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO HUMANO

- Mecánica y biomecánica del movimiento.
- Estructuras.
- Osteomuscular.
- Neuromuscular.

#### Módulo 4: RESPIRACIÓN CONSCIENTE

- Fisiología de la respiración.
- Beneficios de la respiración.

#### Módulo 5: CONSCIENCIA INTEROCEPTIVA

- Qué es.
- Meditación escaneo corporal.

#### Módulo 6: EMOCIONES, PERCEPCIONES, SENSACIONES Y SU IMPACTO EN EL CUERPO.

- Fisiología de las emociones.

#### Módulo 7: YOGA RESTAURATIVO

- Restaurativo. Pies y piernas.
- Restaurativo. Cadera.
- Restaurativo. Espalda y cuello.
- Restaurativo. Brazos, hombros y cuello.



## **Módulo 7:** FACEBOOK MÁS QUE AMIGOS

- Messenger.
- Facebook Live.

## **Módulo 8:** TODO AL ALCANCE. TRANSACCIONES EN LÍNEA

- Domicilios.
- Consultas EPS.
- Uso de los chats y los bots.