

CURSO

Vivir desde el corazón



**Descubre el amor que hay en tu interior,
cultiva compasión, encuentra paz y alegría.**

FACILITADOR



David Marinzapién
Instructor de mindfulness

¡Aparta tu lugar!

33 1241 8669

+58 11 64331829



HOLACASABRILIO@GMAIL.COM

Este curso es mucho más que teoría: cada sesión incluye meditaciones guiadas y prácticas reflexivas que te permitirán aplicar estos aprendizajes en tu vida diaria.



Vivir desde el corazón

¿Te imaginas una vida llena de paz, amor propio y compasión? Nuestro curso "Aprende a vivir desde el corazón" es un viaje de transformación personal diseñado para ayudarte a conectarte con tu esencia y descubrir el amor que habita en tu interior.

A lo largo de 6 clases de 2 horas por semana, aprenderás herramientas prácticas y meditativas que te guiarán hacia un bienestar más profundo.

En este curso, descubrirás cómo cultivar la gratitud, el amor propio y la compasión, no solo para ti, sino también hacia los demás. Conectarás con tu propósito de vida y aprenderás a re-crear tu realidad para vivir de forma más consciente y plena.

FACILITADOR



David Marinzapién

Instructor en Mindfulness con más de 10 años de experiencia. Cuenta con una certificación del Instituto Mexicano de Mindfulness y ha participado en diferentes retiros de "silencio" en México y Estados Unidos.

A los 12 años le diagnosticaron **Síndrome de Tourette** y encontró la cura en el Mindfulness. Para conocer más de su historia, [haz clic aquí.](#)

Modalidad del curso

- Formato presencial de 6 semanas (2 horas cada clase).
- Grupo de mínimo 5 personas y máximo 30.
- El curso incluye audios para práctica en casa.
- El curso presencial se realizará en el Club Privado San Javier, Guadalajara, Jal., México.

Beneficios

- Conectar con la gratitud y el amor verdadero.
- Cultivar compasión hacia ti mismo y hacia los demás.
- Descubrir tu propósito de vida.
- Aprender a re-crear tu realidad presente para vivir con intención.

Contenido del curso

● CLASE 1 – CULTIVO DE GRATITUD Y VERDADERO AMOR

- Teoría y meditación: cómo cultivar gratitud
- Teoría y meditación: cómo cultivar amor propio

● CLASE 2 – COMPASIÓN POR UN SER QUERIDO

- Teoría: introducción a la compasión
- Meditación: compasión por un ser querido

● CLASE 3 – AUTO-COMPASIÓN

- Teoría: elementos de la auto-compasión
- Teoría: emociones reprimidas
- Meditación: auto-compasión

● CLASE 4 – COMPASIÓN POR OTROS

- Teoría: abrazar la humanidad compartida
- Teoría: compasión por otros
- Meditación: compasión por otros

● CLASE 5 – MI PROPÓSITO DE VIDA

- Teoría: conecta con tu propósito de vida
- Práctica: preguntas reflexivas
- Meditación: mi yo auto-realizado

● CLASE 6 – CÓMO RE-CREAR MI REALIDAD EN EL PRESENTE

- Teoría: proceso de creación de la realidad
- Meditación: visualización creativa

Inversión consciente

\$3,600 PESOS PESOS MODALIDAD PRESENCIAL Y VIRTUAL

CUENTA PARA DEPOSITAR

ROSAMARIA BECERRA LÁZARO

BANCOMER

- N. CUENTA 1474831756
- CLABE DE CÓDIGO INTERBANCARIO 012320014748317560

SI REQUIERE FACTURA ENVÍANOS TU CONSTANCIA DE SITUACIÓN FISCAL.

ENVÍANOS TU COMPRABANTE DE PAGO CON TU NOMBRE Y APELLIDO
PARA INSCRIBIRTE:

Inscripciones



33 1241 8669
+58 11 64331829

holacasabrilio@gmail.com