



Curso

Reconciliándote con tu sombra



“La sombra”, son todos aquellos pensamientos, emociones, sentimientos y actitudes que hemos tenido que negar, reprimir u ocultar en el inconsciente por diversos motivos como puede ser el ser aceptados, no perder el afecto de las personas significativas, etc. Cabe mencionar que incluso pudimos haber reprimido aspectos positivos de nuestro ser que no hemos desarrollado o manifestado.

Bien sabemos que, como lo que se niega o se esconde no deja de existir, todo ser humano lleva un pesado saco donde ha guardado todo aquello que aunque es parte de sí mismo, no lo tiene consciente y por lo mismo, sabotea y/o interfiere con su desempeño, relaciones y sobre todo le impide alcanzar la felicidad y la plenitud de su ser.

OBJETIVO:

Brindar al participante herramientas para identificar los componentes de su sombra e inicie el proceso de recuperarla y reconciliarse con ella para que a través de un camino desde la luz la reintegre a su ser, para alcanzar una vida más plena, satisfactoria y feliz.

CONTENIDO:

- ¿Qué es la sombra?, origen del concepto
- Elementos generadores de sombra, cómo se forma y cómo se manifiesta
- Modos de descubrir la sombra
- Estrategias generales y ejercicios para reconocer y recuperar
- El Sí Mismo o Espíritu y reconciliación, un camino desde la luz del Sí Mismo Integrador

METODOLOGÍA:

Enfoque altamente participativo y práctico, ejercicios, dinámicas, y procesos guiados, en un ambiente de privacidad y respeto

DURACIÓN:

Diez horas (dos sesiones de 5 hrs. cada una)

INICIO: Próxima apertura.

HORARIO:

Viernes de 16:00 a 21:00 hrs.

Sábado de 9:00 a 14:00 hrs.

FACILITADORA:

Lynda Ancira de Pue.

Licenciada en Desarrollo Humano Universidad Albert Einstein, campus Monterrey.

Especialidad en Bienestar Integral "Wellness Certificate Program" Sheridan College, Toronto, Ont. Canadá.

Certificación Internacional para impartir los seminarios: "Amate y sana tu vida" y "Tu puedes sanar tu vida" de Louise L. Hay. Hay Educational Institute San Diego, Calif., USA.

Entrenamiento en salud Mente-Cuerpo y Espíritu con Dra. Joan Borysenko, - Co fundadora del Instituto Mente-Cuerpo de la Universidad de Harvard, Boston, Mass. USA Entrenamiento.



- Acapulco
- Cd. de México
- Guadalajara
- León
- Oaxaca
- Puebla
- Tijuana
- Torreón
- Centros de Extensión:
- Monterrey
- Saltillo

Diseño de programas a las necesidades de su empresa o institución

Para mayores informes favor de comunicarse al Departamento de Promoción y Relaciones Públicas con:

Marialba Rodriguez marialba-rodriquez@uiasaltillo.edu.mx Ext. 114
Irma Martinez irma-martinez@uiasaltillo.edu.mx Ext. 105

La UIA se reserva el derecho de cancelar el programa en caso de no inscribirse el número de alumnos requeridos, así como de modificar, en caso necesario las fechas en que se impartirán las sesiones

Eje dos 870 Centro Metropolitano
Saltillo, Coahuila 25095
Teléfono y Fax (844) 430 2222
www.uiasaltillo.edu.mx