

Este curso propone estrategias educativas para facilitar el auto-conocimiento, la mejora de las relaciones interpersonales y sociales, la creatividad, la solidaridad y otros valores de la cultura de la Nueva Era. Se realizará de una manera eminentemente práctica e interactiva, de manera que los conocimientos sean comprendidos y posiblemente realizados, no solamente aprendidos.

LOS OBJETIVOS SERÁN:

- * El autoconocimiento, la exploración de los límites personales y posibilidades.
- * Una relación más plena con los demás (familia, pareja, trabajo, etc).
- * Conocer, evaluar y corregir la propia escala de valores, enfocándola hacia una vida más plena y feliz.
- * Cambios personales, surgidos de la necesidad de cada quien, para una vida más feliz y autónoma.
- * Tomar contacto con disciplinas y enseñanzas tradicionales del Yoga.
 - . Nutrición y ovo-lacto-vegetarianismo
 - . Ejercicio e Higiene
 - . Técnicas de Yoga Solar y Meditación, etc.

Duración del curso: 7 meses

Horario: Martes de 18:00 a 21:00 hs., cada 15 días

MATRICULA: 60 €

MENSUALIDAD: 90 €

Programa Del Curso De Desarrollo Personal

AREA FÍSICA

- 1.- Patrones de movimiento físico.
- 2.- Anatomía y fisiología unitaria
- 3.- Aparato digestivo, pulmonar y circulatorio
- 4.- Sistemas nervioso, simpático y parasimpático
- 5.- Vegetarianismo, Naturismo y nutrición
- 6.- Elementos de Yoga
- 7.- Respiración (Pranayama)
- 8.- Relajación y Estrés
- 9.- Deporte, salud e higiene

AREA EMOCIONAL

- 10.- Hormonas. Un puente entre lo físico y lo psíquico. Psicologías masculina y femenina
- 11.- Nuestro cuerpo como conjunto de energías. Cuerpos sutiles.
- 12.- Emociones. Sentimientos.
- 13.- Patrones emocionales. Guiones vitales
- 14.- El contacto afectivo. Las caricias.
- 15.- La autoestima y la aceptación el amor a la vida.

AREA MENTAL

- 16.- Naturaleza de la mente
- 17.- Personalidad, carácter y ego
- 18.- Escala de valores. Creencias, valores e ideales.
- 19.- Creatividad, Imaginación e Intuición.
- 20.- El ser humano desde la Ciencias Sagradas
- 21.- La Cosmobiología
- 22.- La Meditación (Control mental)

AREA ESPIRITUAL

- 23.- Lo espiritual en la naturaleza. El amor y la Libertad.
- 24.- Diferentes tradiciones espirituales.
- 25.- Religiones comparadas. Religión e Iniciación.
- 26.- Libros sagrados. Definición y ubicación histórica.