



POR EL DESARROLLO HUMANO
Y LA PSICOEDUCACIÓN

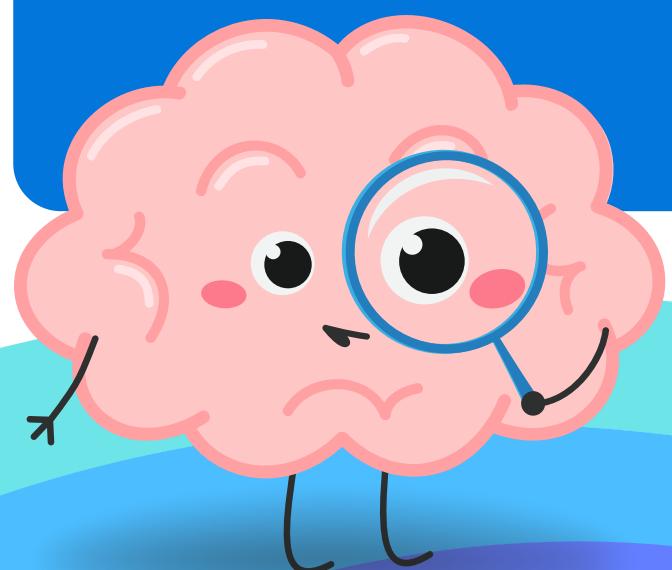
CURSO CONTINUO:
LA EXPERIENCIA INTERNA
GRUPO DE MEDITACIÓN
PSICOCORPORAL



TALLER POR EL DESARROLLO HUMANO Y LA PSICOEDUCACIÓN

¿QUÉ ES LA “EXPERIENCIA INTERNA”?

Es un concepto que se refiere a todo aquello que **integra la experiencia del ser humano**. Por ejemplo, nuestros pensamientos, sensaciones, emociones, sentimientos, conductas, heridas, memorias conscientes e inconscientes, las propias funciones del organismo, nuestra historia de vida, la espiritualidad, los vínculos afectivos y más. Como verás, la experiencia interna **es extensa, diversa y en constante evolución**; por ello, redescubrirla, recuperarla e integrarla ha probado ser una **vía de autoconocimiento y sanación** desde hace mucho tiempo.



¡Vive la experiencia!
www.nestorteur.com

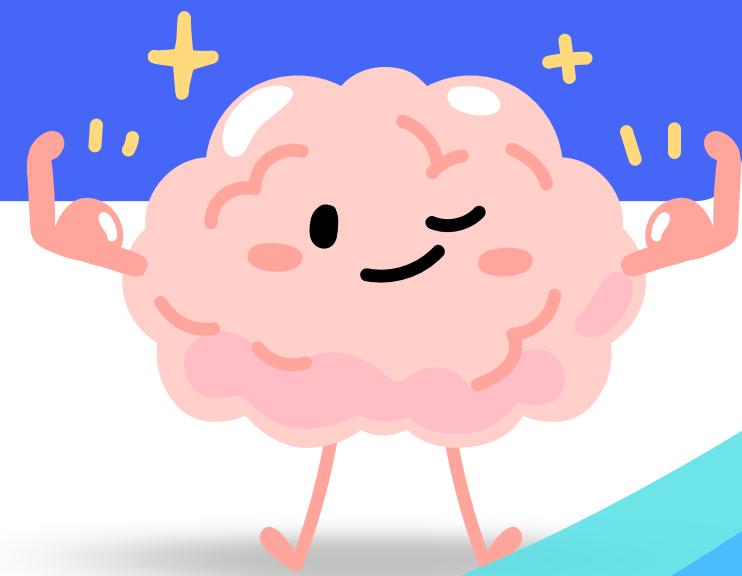


TALLER POR EL DESARROLLO HUMANO Y LA PSICOEDUCACIÓN

¿QUÉ SIGNIFICA “CURSO CONTINUO”?

Este programa está diseñado como un **espacio de práctica continua** y no posee fecha de finalización. Por ello, tienes la libertad de integrarte a los grupos, salirte y regresar cada vez que así lo necesites.

Asimismo, en cada sesión vivirás una **meditación guiada basada en la psicocorporalidad**. Posterior a ella, habrá un **espacio para preguntas y respuestas** donde entretejeremos tu experiencia con la **psicoeducación**, con el fin de que en cada sesión te lleves nuevos **recursos y herramientas**.





TALLER POR EL DESARROLLO HUMANO Y LA PSICOEDUCACIÓN



Objetivos

- Contactar con nuestra experiencia interna a través de técnicas entrelazadas por la psicología, la psicocorporalidad y la meditación.
- Acceder a la memoria corporal, en ocasiones desapercibida para la conciencia para liberarla y vivir mejor en el presente.
- Mejorar la calidad de vida a través del abordaje del cuerpo y su relación con los pensamientos, emociones, sentimientos y conductas.

Dirigido a personas

- Interesadas en aprender técnicas de autorregulación emocional.
- Con gusto por el crecimiento y desarrollo personal.
- Con deseo de aprender herramientas para acceder a la atención plena a través de la psicocorporalidad.
- Con interés por aprender sobre psicología de una manera práctica, empírica e integrativa, con el objetivo de poderlo aplicar en su vida diaria.

Sesiones

- **Frecuencia:** una sesión en vivo por semana a través de Zoom, con una duración de 75 minutos.
- **Horario:** se forman grupos con un mínimo de 4 participantes y el día y la hora es acordada de la mano con cada grupo. Puedes contactar para preguntar por las fechas y horarios ya disponibles o para proponer un nuevo grupo.
- **Costo:** Mensualidad: \$1,200 MXN / Fuera de México: \$70 USD

Inscripción

Formas de pagos: transferencia bancaria, depósito o con tarjeta de crédito o débito a través del link de Mercado Pago que se proporciona una vez que te inscribes.

Para mayores informes o inscripciones, escríbe a:



(+52) 33 2595 1694 /



nestorteur@gmail.com





TALLER POR EL DESARROLLO HUMANO Y LA PSICOEDUCACIÓN

Impartido por Néstor Casillas



Doctorante en psicoanálisis (UIC).

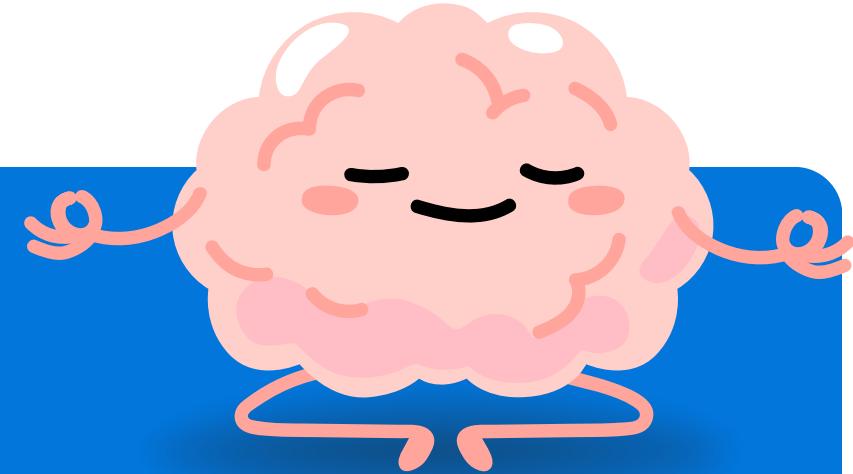
Maestro en psicoterapia (ITESO). Doble licenciatura y posgrado en la vertiente de comunicación (Universidad Panamericana). Certificación en estudios del estrés traumático (EEUU) y formación especial en neuropsicología, intervención en crisis, primeros auxilios psicológicos, técnicas cognitivo-conductuales, nutrición para la salud mental y demás.

Es académico desde hace 10 años colaborando para los sistemas universitarios del Tecnológico de Monterrey, Universidad Panamericana, Universidad Anáhuac, Escuela Bancaria y Comercial, entre otros.

Sus líneas de investigación se han centrado en el **propósito de vida** y el **abordaje del trauma desde las neurociencias, la psicocorporalidad y el psicoanálisis**.



TALLER POR EL DESARROLLO HUMANO Y LA PSICOEDUCACIÓN



BENEFICIOS

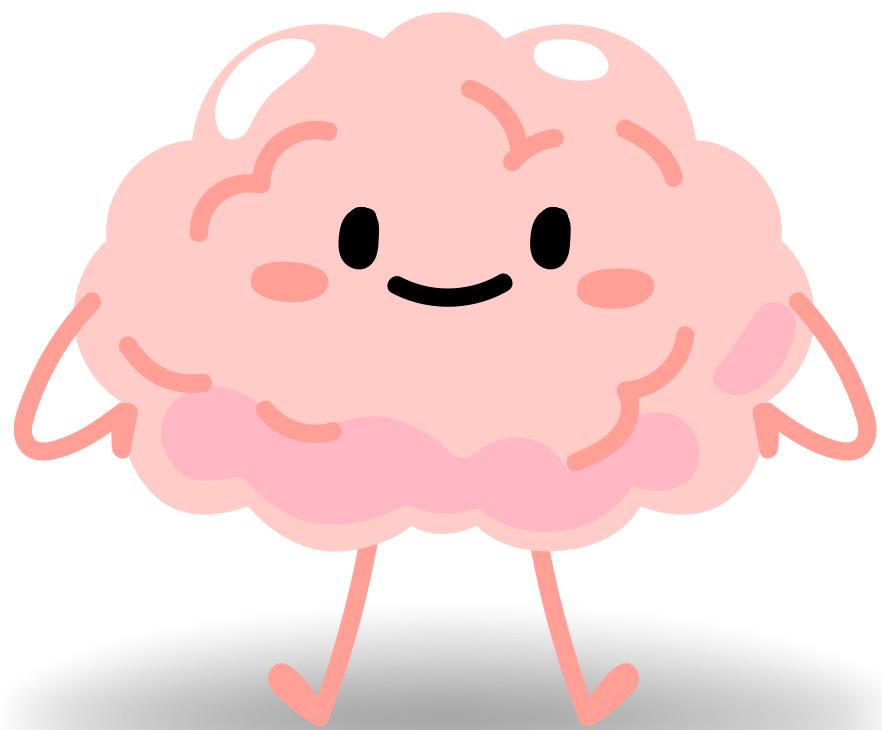
Las técnicas que se enseñarán durante el taller, suelen emplearse para **elaborar experiencias traumáticas, atender altos niveles de ansiedad o estrés, mejorar la calidad del sueño, abordar síntomas psicosomáticos, favorecer la toma de conciencia y decisiones, explorar experiencias preverbales**, entre otras.

Este taller no pretende suplir la psicoterapia, se sugiere que los participantes se encuentren en un proceso psicoterapéutico a la par de este curso, dado que ambas experiencias pueden colaborar hacia sus objetivos personales. Sin embargo esto no será un requisito para vivir el curso.

¡Vive la experiencia!
www.nestorteur.com



POR EL DESARROLLO HUMANO
Y LA PSICOEDUCACIÓN



¡Vive la experiencia!
www.nestorteur.com