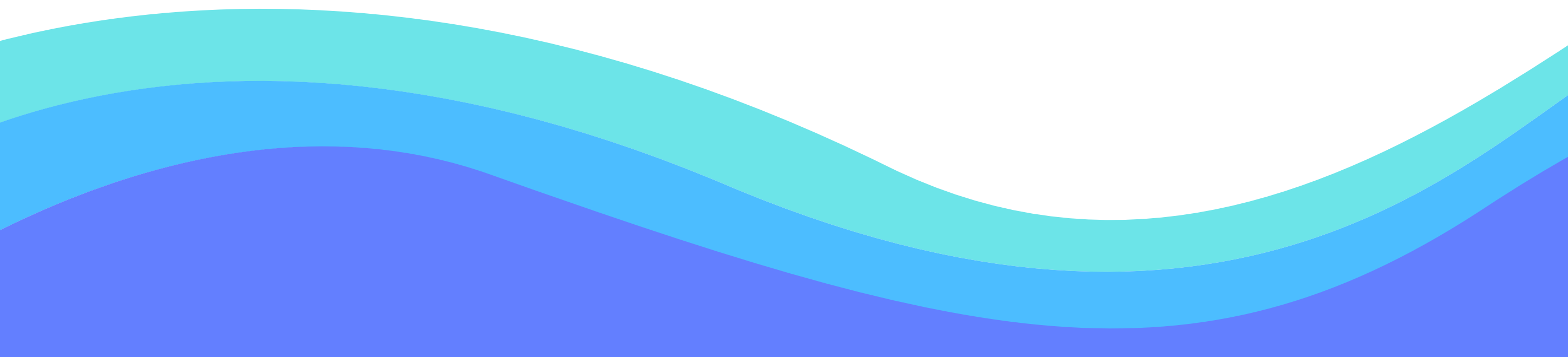




POR EL DESARROLLO HUMANO  
Y LA PSICOEDUCACIÓN

CURSO CONTINUO:  
LA EXPERIENCIA INTERNA  
GRUPO DE MEDITACIÓN  
PSICOCORPORAL

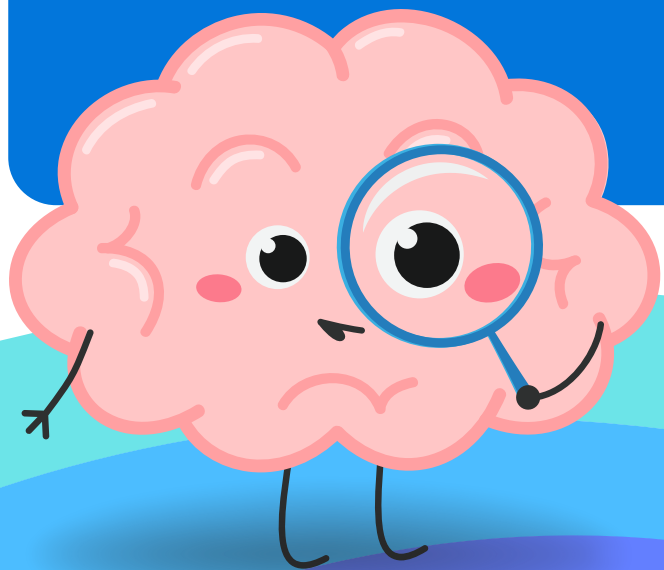




## TALLER POR EL DESARROLLO HUMANO Y LA PSICOEDUCACIÓN

### ¿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](http://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 psicoeducación, 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.

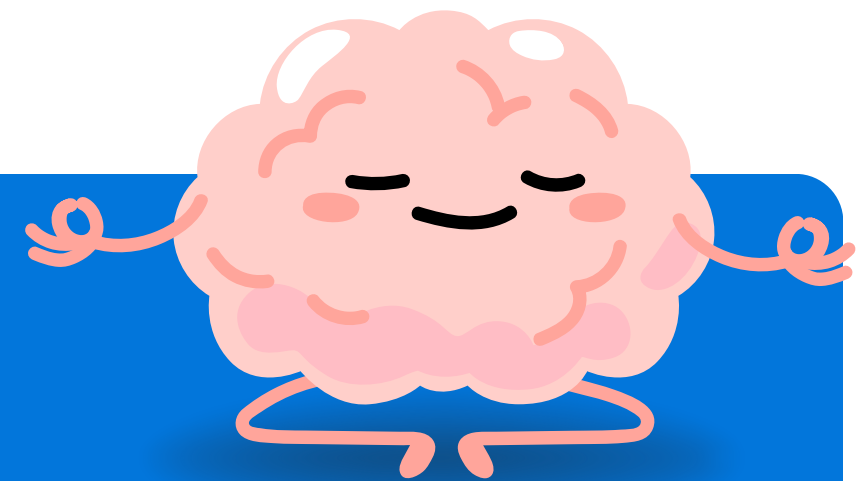
Es **académico** desde hace 10 años colaborando para los sistemas universitarios del Tecnológico de Monterrey, Universidad Panamericana, Universidad Anáhuac, Escuela Bancaria y Comercial, entre otros.

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

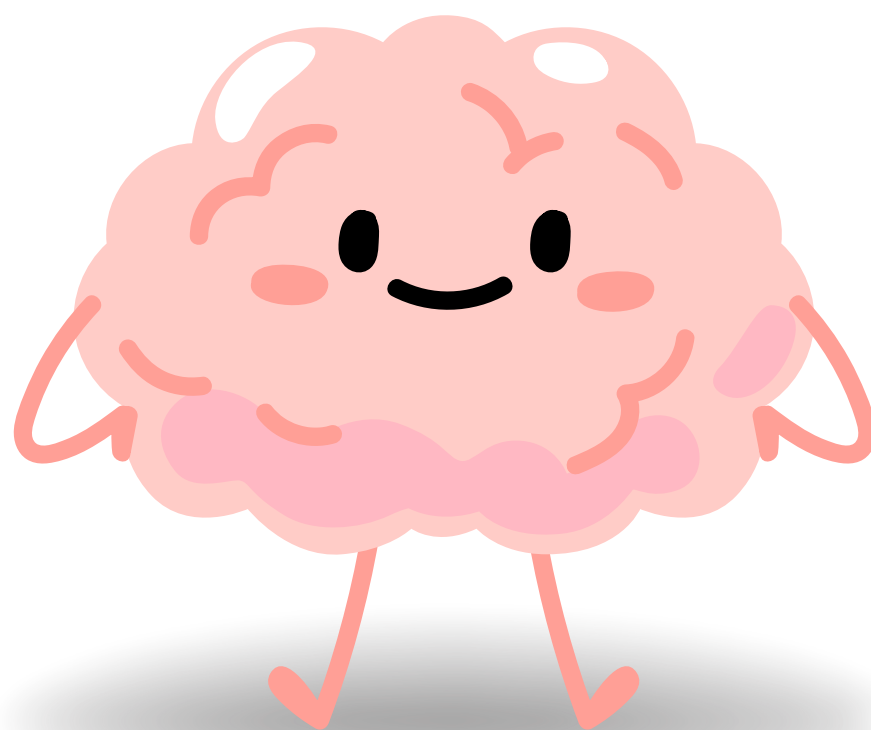
Las técnicas que se enseñarán durante el taller, suelen emplearse para **elaborar experiencias traumáticas, atender altos niveles de ansiedad o estrés, mejorar la calidad del sueño, abordar síntomas psicosomáticos, favorecer la toma de conciencia y decisiones, explorar experiencias preverbales, entre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



POR EL DESARROLLO HUMANO  
Y LA PSICOEDUCACIÓN



***¡Vive la experiencia!***  
***[www.nestorteur.com](http://www.nestorteur.com)***