

# Espiritualidad y vida

Horario

**Todos los viernes de junio  
de 10:00 a.m. a 12:00 m.**

Modalidad

**Presencial**

Inversión

**\$400.000 COP**



## Descripción

Este espacio de formación busca fomentar el crecimiento personal a través del fortalecimiento de la dimensión espiritual. Se centra en prácticas y reflexiones que promueven la conexión interior, el autoconocimiento y la afirmación de los valores personales. A través de un enfoque vivencial, los participantes explorarán caminos para vivir con mayor sentido, paz y plenitud.

## Objetivos

- Estimular la reflexión sobre el propósito y sentido de la vida.
- Promover el desarrollo de la conexión interior y la conciencia espiritual.
- Fortalecer los valores personales y éticos como base para una vida significativa.
- Brindar herramientas para el bienestar emocional desde una perspectiva espiritual.
- Crear un espacio de crecimiento interior en un ambiente de respeto y apertura.



# Contenidos

### Sesión 1

#### Encontrando propósito en la segunda mitad de la vida

**Reflexión:** ¿Quién soy más allá de mis roles pasados (padre, trabajador)?

**Ejercicio de legado:** Escribir una carta a sus nietos o a su yo joven.

**Historias inspiradoras:** Ejemplos de personas que iniciaron proyectos significativos después de los 50.

**Práctica:** Mapa de sueños postergados (visualización de metas alcanzables).

### Sesión 2

#### Sanando heridas emocionales y aprendiendo a perdonar

**El perdón como herramienta de salud:** Efectos físicos y emocionales del resentimiento.

**Talleres prácticos:** Respiración consciente, juego de roles guiados.

**Círculo de reconciliación:** Compartir anónimamente una carga emocional y recibir apoyo grupal.

**Reflexión guiada:** Dejar ir (visualizar ataduras que se sueltan).

### Sesión 3

#### Espiritualidad cotidiana: rituales para la serenidad

**Rituales matutinos:** Agradecer por 3 cosas al despertar, tomar el sol en silencio.

**Conexión con la naturaleza:** “Baños de bosque” o cuidar plantas como acto meditativo.

**Sabiduría:** Revalorizar tradiciones (reuniones familiares, cantos, cocina con amor).

**Taller práctico:** Crear un lugar personal con objetos significativos (fotos, piedras, velas).

### Sesión 4

#### Preparación espiritual para el último capítulo

**Conversaciones necesarias:** Qué quieren que se diga en su funeral, cómo quieren ser recordados.

**Enfoques culturales:** Diferentes visiones de la muerte (como transición, renacimiento o descanso).

**Ejercicio:** Mi biografía en una página (sintetizar aprendizajes clave).

**Cierre ceremonial:** Compartir un té o pan simbólico mientras cada uno expresa un deseo para su camino.