

Salud, nutrición y bienestar: Manejo de energías

Horario

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

Modalidad

Presencial

Inversión

\$400.000 COP



Descripción

Recupera tu vitalidad a través del equilibrio entre cuerpo y mente. Este curso te enseña a reconocer, canalizar y mantener tu energía física, mental y emocional, utilizando prácticas de autocuidado y técnicas que fortalecen tu bienestar integral. Los participantes aprenderán a identificar los factores que influyen en su vitalidad diaria y adquirirán herramientas prácticas para restaurar el equilibrio personal mediante el autocuidado.

Objetivos

- Reconocer las diferentes dimensiones de la energía personal: física, mental y emocional.
- Aplicar técnicas de respiración, relajación y movimiento consciente para el autocuidado.
- Fomentar la gestión del estrés mediante rutinas energéticas saludables.
- Establecer hábitos que potencien la vitalidad y el equilibrio diario.
- Promover una actitud positiva hacia el bienestar holístico.



Contenidos

Sesión 1

Energía vital y salud física

Alimentos energéticos y su impacto en la longevidad.

Técnicas de respiración y movimiento (yoga suave, tai chi, caminatas conscientes).

La conexión entre el sistema digestivo y la energía emocional.

Cómo prevenir el agotamiento físico y mental.

Sesión 3

Energía práctica y abundancia (el dinero)

Creencias limitantes sobre el dinero después de los 50.

Técnicas de visualización y afirmaciones para la abundancia.

Cómo organizar la energía financiera (orden en gastos, inversiones conscientes).

La relación entre el estrés económico y la salud.

Sesión 2

Energía emocional y relaciones (el amor)

Cómo sanar emociones estancadas (rencores, pérdidas, soledad).

La importancia del amor propio y las relaciones significativas.

Técnicas de liberación emocional (EFT, meditación del perdón).

Cómo atraer y mantener energías positivas en la familia y pareja.

Sesión 4

Equilibrio energético integral (bienestar total)

Rituales diarios para mantener altos niveles de energía.

La importancia del descanso y la conexión espiritual.

Cómo proteger la energía personal de influencias negativas.

Meditación guiada para el balance físico, emocional y financiero.