



CURSO EXPERIENCIAL DE PROFUNDIZACIÓN EN MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

“CAMINO A LA ESENCIA”

Proceso de 40 días

DESCRIPCIÓN DEL TALLER

Camino a la Esencia es un entrenamiento experiencial de profundización en Meditación y Mindfulness a través de una serie coherentemente organizada de prácticas, ejercicios y reflexiones deconstructivas.

Este es un programa diseñado por la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal que busca, a través de la práctica y la reflexión deconstructiva, ir traspasando capas de identificación con aspectos más superfluos de la experiencia humana, que están a la base de la mayor parte de los miedos, emociones aflitivas, sensación basal de carencia y sufrimiento, para retornar al núcleo más profundo de nuestra identidad esencial.

¿POR QUÉ 40 DÍAS?

El hecho de mantener durante 40 días determinados enfoques de atención, conlleva cambios neurológicos que posibilitan que aquello que anhelamos se integre e implemente de forma natural y sin esfuerzo en nuestra persona.

La historia está llena de ejemplos en los que, sin necesidad de ser corroborados por las modernas neurociencias, han llevado a pueblos y personas a vivir procesos de 40 días de una forma determinada. Desde esta perspectiva, encontramos en los libros sagrados ejemplos, tales como los 40 días que Jesús pasó en el desierto antes de “ejercer” lo que anhelaba, o los 40 años en los que el pueblo judío estuvo peregrinando por el desierto y buscando su nueva patria.



La naturaleza por su parte hace que cuando una madre da a luz se le abra un ciclo de “descanso” en los que durante 40 días no podrá quedar de nuevo embarazada, o en el mundo de la medicina sabemos que son 40 los días que necesita un virus o una bacteria para remitir. La naturaleza tiene sus ciclos y sus tiempos, bien sabemos que un árbol no crece en dos días por más abono que le echemos.

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?

Este entrenamiento está diseñado para personas que ya tengan una práctica de Meditación y Mindfulness y se sientan llamadas a dar un paso más hacia la profundización en estados más hondos de absorción meditativa, desidentificación y deconstrucción del Yo, con todas sus liberadoras consecuencias.

¿QUÉ INCLUYE EL CURSO?

Todo el completo material escrito en pdf para trabajar los 40 días que dura el proceso.

- Audios con meditaciones guiadas para todo el curso.
- 4 Encuentros grupales en directo vía Zoom
- Grupo de WhatsApp (opcional) para compartir dudas y entendimientos del entrenamiento.
- Sugerencia de lecturas complementarias, videos, etc.

¿QUIÉN LO IMPARTE?

Francisco Jaramillo, Instructor de Mindfulness y Meditación, Terapeuta Transpersonal con especialidad en Terapia Centrada en la Compasión (CFT), con más de 14 años de experiencia meditativa y como facilitador de talleres y retiros de Mindfulness, equilibrio emocional y compasión en Chile, Colombia y México.



VALOR

El curso completo tiene un valor de \$60.000, lo que incluye cuatro encuentros grupales en directo vía Zoom, el acompañamiento grupal por Whatsapp (opcional) y todo el material de apoyo descrito anteriormente.

MODALIDAD

Online vía Zoom

FECHAS Y HORARIO

4 Encuentros los días martes de 19:30 a 21:00.

- **Primer encuentro:** martes 25 de octubre (inicio del curso)
- **Segundo encuentro:** martes 8 de noviembre
- **Tercer encuentro:** martes 22 de noviembre
- **Cuarto encuentro:** martes 6 de diciembre (se realiza el cierre)



Modalidad
Online



4 Encuentros
Martes de 19:30 a 21:00 hrs.



Inscripciones a:
francisco.jaramillomf@gmail.com
+56 9 3528 0130