

Diplomado

# MIRAR *hacia* Adentro

5ta. Generación



Cuerpo  
movimiento *conciencia* ARTE



**La vida  
es movimiento,  
el movimiento  
es vida.**

**Cuerpo que no se mueve  
se enferma.**

Tu cuerpo es donde se manifiesta la sabiduría del alma, aprende a escucharla.

Aprender a mirar hacia adentro, es de ahí donde vienen las respuestas.

Somos energía en movimiento, espirales que hacen una danza entre tu pensamiento y tu corazón.

Solo desde el corazón  
puedes tocar **el cielo.**



# ¿Quieres conectarte

con tu sabiduría interior?

¿Estás satisfecha con la historia que te cuentas?

¿Eres de las personas que están buscando sanar y crecer como persona?

¿Te gustaría aprender a balancear el estrés?

¿Te cuesta expresar las emociones?

¿Sabías que al moverte en consciencia disminuyes la posibilidad de padecer alzheimer o cualquier otra enfermedad degenerativa?

¿Quieres recuperar tu vitalidad?

¿Quieres aprender herramientas para tu bienestar?

¿Te gustaría vivir un proceso que te ayude a conectarte con tu luz y maestría interior?



# Mirar hacia adentro

Cuerpo, movimiento, conciencia y arte.

Un camino para despertar la conciencia a través del cuerpo, donde la meditación, el arte, la música, te llevan de la mano hacia tu escucha interior, donde las sensaciones internas nos llevan a conectarnos con todos nuestros cuerpos y con ello liberar la sabiduría que habita en nuestro interior.

El objetivo principal, es brindarte herramientas para que generes el mayor bienestar posible.

## ¿Qué es?

Es un proceso de crecimiento personal a través de diferentes metodologías de movimiento consciente, el trabajo corporal, arte y música. Este proceso aporta a tu vida personal y profesional debido a que te llevarás herramientas para cultivar el darte cuenta, la gestión emocional, incrementar tu capacidad de autoobservación, aprender a balancear el estrés y otras herramientas que seguramente potencializarán tu desarrollo personal.

# Expe rimenten tarás

**encuentros de profunda conexión,** herramientas para tu conexión interior, diferentes maneras para conectar con tu vitalidad y tu resiliencia.





# El enfoque del proceso es triple

Trabajar la vía expresiva del cuerpo a través del conocimiento y exploración de los centros de energía.

La toma de conciencia de los mensajes del cuerpo que permitirá ver nuestras resistencias, nuestra estructura corporal, la respiración, la postura, todo para tomar conciencia tanto de nuestra caracterología corporal como la del otro.

Desarrollamos la importancia de ver hacia dentro, desde la cual vamos elaborando los contenidos que van emergiendo en el trabajo, dándoles un sentido coaching y/o psicoterapéutico.

Todo esto  
**diseñado**  
con un enfoque  
pedagógico, didáctico,  
experiencias y teórico,  
desde el cual adquirimos las  
herramientas necesarias para  
nuestro propio proceso o el  
acompañamiento de otros, ya  
sea en un contexto individual  
o grupal.

# Los temas

**a revisar son:**

- Mi cuerpo y su historia
- La postura una respuesta creativa a la vida
- Los lenguajes de movimiento
- El juego en el cuerpo
- Los centros de energía
- Mi cuerpo y su caracterología
- Mi cuerpo, las emociones y la cognición
- La voz y mi cuerpo
- La sexualidad y la creatividad
- Contacto y masaje
- La polaridad en mi cuerpo
- Al encuentro con lo sutil y la meditación





# La formación está **dirigida a:**

- Toda aquella persona interesada en su crecimiento personal no importando su experiencia, su formación u ocupación.
- Terapeutas que quieren añadir a su formación una mirada distinta.
- Profesionales de la ayuda, de la salud, la educación y las relaciones humanas en general.

## ¿Cómo es?

### 1 encuentro

al mes de sábado y domingo

**excepto**

1er. módulo (viernes, sábado y domingo).  
y último módulo (jueves, viernes, sábado y domingo).

### Horario:

#### Sábado

De 9:00 a.m. a 8:00 p.m.

#### Domingo

De 10:00 a.m. a 2:00 p.m.





# Fechas

13, 14 y 15 de mayo	11 y 12 de junio	9 y 10 de julio	13 y 14 de agosto
10 y 11 de septiembre	15 y 16 de octubre	17, 18, 19 y 20 de noviembre	
10 y 11 de diciembre	<b>2023</b>	14 y 15 de enero	11 y 12 de febrero
11 y 12 de marzo	15 y 16 de abril	11, 12, 13 y 14 de mayo	<b>MÓDULO DE CIERRE</b>

# Sobre la inscripción

- 1.- Solicitar entrevista y/o enviar carta de motivos
- 2.- Ficha de inscripción
- 3.- Realizar el pago de inscripción al número de cuenta: 155 758 7926 de Bancomer o al número de tarjeta: 4152 3138 0766 7303
- 4.- Firma de carta compromiso

## Inversión

Inscripción: \$1,800

Módulo: \$2,850

En todos los casos, el módulo de noviembre y el retiro final tienen un valor de \$4,600.

Iniciamos en  
**mayo**  
del 2022.

**CUPO LIMITADO**

SEDE:  
San Cristóbal  
de las Casas, Chiapas.

Informes:

 967 169 3375

 967 678 0422

# Danza tus pensamientos,

danza para dejar que los músculos hablen, que las emociones tomen forma y se puedan expresar hacia el exterior como la furia, el miedo, la ternura y la rigidez.

*Danzar tus sueños y anhelos*

danza donde la conexión del espacio no espacio se vuelvan un océano, danza para conocerte, danzar para escucharles, danza para verte, danza para entenderme, entenderles y entenderlos, danza para centrarte, danza para abrir espacios en tu interior, danza para detenerte y escuchar mi silencio interior, danza para que tu alma sude tus plegarias.

**Danza para soltar**  
lo que ya no necesita estar

y abrir espacio para lo que está por llegar, danza para tomar fuerza y seguir hacia adelante, danza para resignificarte, danza para transformarte, danza para convertir tus brazos en alas, tus dedos en pinceles y tus rodillas en la dirección de tu vida, danza para jugar, para reír, para volar, para cantar, danza para brillar en luz propia, danza para liberar a tu niña/o, danza lo tuyo, danza lo nuestro, danza para mejorar la relación contigo, danza para encontrarte en el vacío, en el caos y en la calma.

DANZA PARA  
**Mirar**  
hacia  
**Adentro**

y rendirte a lo sagrado  
que habita en ti.

*E. Castro Caello*