

# MindfulWay

El primer programa de **8 semanas en directo**, para darle un nuevo sentido a tu vida, con aquello que **REALMENTE** te llene y te haga **sentir BIEN**.



**45 horas de formación**, para descubrir, profundizar y aprender **paso a paso** todo lo que necesitas para vivir una vida con sentido, para sentirte bien tal y como eres, para encontrar tu calma y **vivir tu vida sin agobios**.

## Este programa es para ti, si;

- Si te **sientes estancado/a, bloqueado/a o perdido/a** en tu día a día y quieres un cambio.
- Si eres una persona multitasking y **te cuesta disfrutar de tu vida diaria y no sabes cómo**.
- Si necesitas orientación y que alguien te **guíe en este cambio que quieres hacer**.
- Si quieres cultivar tu **resiliencia y vivir con una actitud más positiva**.
- Si quieres aprender y profundizar en el **arte de meditar**.



## De qué va el programa

- Rompemos mitos

- ¿Sabías que **21 días no son suficientes** para transformar tu vida? Sin hábito, no hay cambio. Mindfulway es un programa meditativo de 8 semanas en el que descubrirás y reforzarás tu propósito en la vida, entenderás el poder de ser tal y como eres, sin filtros, y cultivarás el hábito de sentirte bien. Basado en un curso online de **8 semanas, con 6 masterclasses de profundización, 3 mentorías individualizadas, material de apoyo diario y certificado de asistencia.** Todo, a través de una plataforma online, fácil y sencilla de usar. En definitiva, un viaje único de crecimiento personal, en el que siempre estarás acompañado de grandes expertos en la materia.

**Próxima parada: Mindfulway.**



# Contenido del Programa

## 8 Clases

- Semana 1: Identificar tu **Propósito**
- Semana 2: El arte de **Respirar**
- Semana 3: Los 7 puntos para cultivar una **Buena Postura**
- Semana 4: Gestión de las **Emociones**
- Semana 5: Cultivar la **Resiliencia**
- Semana 6: Vivir en la **Actitud Positiva**
- Semana 7: Estar en el **Presente**
- Semana 8: Volver al **Origen**

\* Las clases se hacen cada lunes y tienen una duración de 1.30h

## 6 Talleres de profundización

- Semana 2 Respirar para cultivar el **Amor**
- Semana 3: El **Cuerpo** como vehículo de la mente
- Semana 4: Profundizar en las **Emociones**
- Semana 5: Resiliencia en tu **vida diaria**
- Semana 6 : Cómo ser **Actitud Positiva**
- Semana 7: **Presente, más que nunca**

\* Los talleres se hacen cada sábado y tienen una duración de 2h

## 3 Mentorías

- Se ofrecen 3 sesiones privadas al inicio del programa, durante y al finalizar.



## Material de apoyo

### Manual de apoyo

Cada semana, irás recibiendo material para completar tu formación.

### Meditaciones guiadas diarias

66 meditaciones guiadas, para crecer en tu práctica meditativa.

### Acompañamiento VIP

Los alumnos de MindfulWay, tendrán **acceso exclusivo** a un espacio de interacción y preguntas.

## 3 Razones, para decir SÍ a Mindfulway

### 1 Es único

Descubrirás cómo **enfocar tu vida** en una dirección clara y con motivación. Nos basamos en un sistema único, muy práctico y exclusivo. Además, las sesiones siempre quedaran **grabadas**.

### 2 No estas solo/a

Aprenderás herramientas MindfulWay para sacar tu mejor versión y **eliminar los prejuicios sociales y mentales que te impiden crecer**. Nosotras, te acompañamos en este viaje.















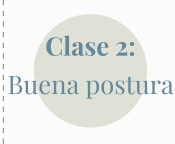




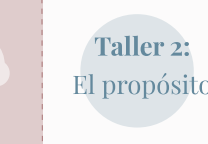






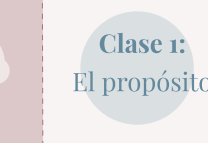






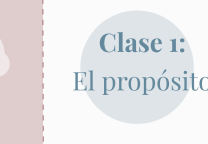






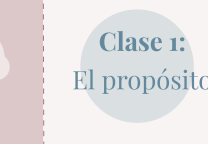






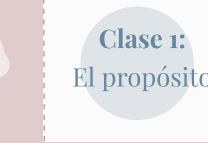








### 3 Es efectivo




Mezclamos, la **ciencia y el budismo**. Unimos, nuestra experiencia profesional y la de nuestros alumnos, para crear un programa, completo, claro, cercano, real y exclusivo.



# Mindfulway, tu plan perfecto

## EL CALENDARIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1	 Clase 1: Identificar tu Propósito						
Semana 2	 Clase 2: El arte de Respirar					 Taller 1: El propósito	
Semana 3	 Clase 2: Buena postura					 Taller 2: El propósito	
Semana 4	 Clase 4: El propósito					 Clase 1: El propósito	
Semana 5	 Clase 1: El propósito					 Clase 1: El propósito	
Semana 6	 Clase 1: El propósito					 Clase 1: El propósito	
Semana 7	 Clase 1: El propósito					 Clase 1: El propósito	
Semana 8	 Clase 1: El propósito						

 Clases       Práctica Personal       Talleres

\*Si no puedes venir, no te preocupes. Las clases quedarán grabadas.

\* Antes del programa, durante y al finalizar tendrás la posibilidad de tener tutorías privadas con tus mentoras.



# Fechas, Horarios

## 8 Clases

- Semana 1: 1 de febrero
- Semana 2: 8 de febrero
- Semana 3: 15 de febrero
- Semana 4: 22 de febrero
- Semana 5: 1 de marzo
- Semana 6: 8 de marzo
- Semana 7: 15 de marzo
- Semana 8: 22 de marzo

● 19.00h a 20.30h

## 6 Talleres


















- Semana 2: 13 de febrero
- Semana 3: 20 de febrero
- Semana 4: 27 de febrero
- Semana 5: 6 de marzo
- Semana 6: 13 de marzo
- Semana 7: 20 de marzo

● 12.00h a 14.00h



# MindfulWay, tu plan perfecto

Ahora verás porque.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
semana 1	Clase 1: El propósito						 
semana 1	Clase 1: El propósito					Clase 1: El propósito	
semana 1	Clase 1: El propósito					Clase 1: El propósito	 
semana 4	Clase 1: El propósito					Clase 1: El propósito	 
semana 1	Clase 1: El propósito					Clase 1: El propósito	  
semana 1	Clase 1: El propósito					Clase 1: El propósito	 
semana 1	Clase 1: El propósito					Clase 1: El propósito	 
semana 4	Clase 1: El propósito						  

## EL CALENDARIO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1	Clase 1: Identificar tu Propósito						
Semana 2	Clase 2: El arte de Respirar						Taller 1: El propósito
Semana 3	Clase 2: Buena postura						Taller 2: El propósito
Semana 4	Clase 4: El propósito	ESPACIO DE PRÁCTICA PERSONAL DIARIA					Clase 1: El propósito
Semana 5	Clase 1: El propósito						Clase 1: El propósito
Semana 6	Clase 1: El propósito						Clase 1: El propósito
Semana 7	Clase 1: El propósito						Clase 1: El propósito
Semana 8	Clase 1: El propósito						

\*Si no puedes venir, no te preocupes. Las clases quedarán grabadas.

\* Antes del programa, durante y al finalizar tendrás la posibilidad de tener tutorías-privadas con tus mentoras.

