

## DETALLES DEL CURSO

Duración:

6 semanas

Fecha de inicio

Martes 24/Sep/2024

Horario

7:00 a 8:30 p. m.

Ubicación

Vía Zoom

Precio regular

\$3,100

Precio EXPO

\$2,700



## ¿CÓMO INSCRIBIRSE?

Comunícate con nosotros al

 +52 (55) 33345406

## CUPOS LIMITADOS

¡Inscríbete hoy y comienza tu viaje hacia la paz interior!

Curso de  
mindfulness  
**CULTIVANDO TU  
PODER INTERIOR**





¿Deseas reducir el estrés,  
aumentar tu bienestar  
emocional y vivir el  
presente de manera plena?

**¡ENTONCES ESTE  
CURSO  
ES PARA TI!**



## TEMAS A TRATAR

**1. Introducción al  
Método Silva**

**2. Técnicas básicas  
del Método Silva**

**3. Integrando la  
atención plena a tu  
vida**

**4. Hipnosis Sugestiva  
para el bienestar**



## INSTRUCTORA DEL CURSO

Isabel Meza

Hipnoterapeuta, Terapeuta de  
Regresión a Vidas Pasadas,  
Acompañante Espiritual y Coach  
Transpersonal con más de 10 años  
de experiencia trabajando en  
ayudar a sus consultantes a  
mejorar su bienestar emocional y  
mental a través del apropiado uso  
de la mente.

# TEMARIO

Ejercicio de Relajación Básico - Introducción al Método Silva  
Ejercicio de Hipnosis: Disfrutando tu lugar seguro - Calma, relajación y paz interior.

Técnica: La pantalla mental  
Ejercicio de Hipnosis: Disfrutando una salud perfecta - Salud y bienestar.

Técnica: El video mental  
Ejercicio de Hipnosis: Alcanzando mis metas - Realización, el éxito y la prosperidad.

Técnica 3 dedos, Aprendizaje acelerado y Limpieza Mental  
Ejercicio de Hipnosis: Disfrutando de relaciones fructíferas - Amor, la comunicación y la empatía.

Técnica de las tres escenas  
Ejercicio de Hipnosis: Disfrutando mi conexión con la divinidad - Abrir los canales de comunicación con la divinidad.

Técnica Sanación aplicada  
Ejercicio de Hipnosis: Disfrutando mis decisiones - Asertividad, la confianza y el discernimiento.