



Seminario de aprendizaje de la técnica de meditación avanzada

Taller de 8 horas

Orientado a ejecutivos, directivos, organizaciones, deportistas de élite, y personas, en general, que tienen altos niveles de responsabilidad.

Descripción: Dentro de los programas de "Team building" y / o reuniones de trabajo en equipo, la meditación avanzada es una herramienta fundamental para potenciar a la persona y ayudar, en el contexto de desarrollo de las organizaciones, aumentando la efectividad y el rendimiento.

Los **objetivos** de este taller son:

- A. Exponer el valor del programa de meditación avanzada para equipos de alto rendimiento.
- B. Aprender la técnica de meditación avanzada.

Se trata de una jornada entera que se puede incluir en cualquier programa largo de "team buiding" y / o reuniones de trabajo en equipo, con el objetivo de ofrecer el aprendizaje básico de la técnica de Meditación, en su forma más avanzada, como herramienta para potenciar la persona. La sesión se divide en dos partes; la primera parte se realiza por la mañana e incluye una comprensión sobre el valor de la meditación en la mejora del proceso de auto liderazgo, también los beneficios que se pueden obtener de la práctica regular, qué es y no es la meditación, que se siente durante la práctica, la relación entre la mente y el cuerpo, conciencia y física cuántica, así como otros aspectos de forma introductoria. También se realiza una práctica de Hata Yoga y la iniciación a la técnica de meditación; esto incluye el aprendizaje básico de la técnica y dinámica cotidiana de la práctica. Los integrantes del grupo obtendrán una experiencia única y completa del potencial de las herramientas combinadas de Hata Yoga y meditación. Por la tarde se realizará una segunda sesión de Hata Yoga y meditación avanzada; luego se realizará una explicación de los principales aspectos a tener en cuenta sobre la práctica correcta de la meditación y su continuidad: esto es fundamental de cara a incorporar la meditación como práctica diaria. La jornada terminará con una sesión de evaluación sobre el taller además de ruegos y preguntas.



executiveMeditation

Principales beneficios del taller:

Aprendizaje de la técnica de meditación en su forma más avanzada. Obtener una experiencia sólida de reducción de estrés, generar serenidad, auto control, paz interior, aumento de energía y mejora de las relaciones interpersonales, a través de la meditación avanzada. Te prepara al equipo para el resto de las sesiones de "team building" y / o actividades profesionales conjuntas. También da unas pautas para poder utilizar en el día a día. Durante el seminario los asistentes experimentarán parte de los beneficios de la práctica de la meditación avanzada:

- Reducción de la fatiga y del estrés
- Recuperación e incremento del nivel de energía
- Mantenimiento del nivel de rendimiento, aumentando la media
- Creación de "peak performance"
- Incremento del estado del bienestar
- Aumento de la autoconfianza
- Mejora del clima de grupo
- Reducción de la conflictividad

<http://executivemeditation.cat/>

