

Centro Integral de Sexualidad y Educación Sexual.

Por una sexología humanista, científica y con igualdad de género.

LA MEDITACIÓN COMO UN ESTADO DEL SER.

Diplomado intensivo en métodos y experiencias de trascendencia personal y sexual.

Dirigido a:

Público general adulto, psicoterapeutas, médic@s especialistas y generales, psicólog@s, sexólog@s y otr@s egresad@s de carreras profesionales vinculadas con la salud emocional y orgánica.

Modalidad:

En línea, “en vivo”, a través de plataformas de Internet, más dos sesiones finales de tipo presencial.

Documento terminal:

A las personas que acrediten el proceso en los aspectos cognitivo, actitudinal y manejo de habilidades, el CISES les otorga el diploma respectivo.

Valor Curricular:

Se otorgan 40 puntos reconocidos por el Instituto de Profesionalización en Educación Sexual Integral (IPESI) y el Centro Integral de Sexualidad y Educación Sexual (CISES).

Inicio:

Se abren grupos a partir del primer trimestre del 2025.

Cupo limitado.

Duración:

Seis sesiones en línea de 5 horas de duración, dos sesiones presenciales de 5 horas cada una, una vez a la semana. Se totalizan 40 horas.

Objetivos generales:

- Crear escenarios e interacciones armónicas para mejorar nuestra calidad de vida a través de la práctica de la meditación.
- Fomentar la creatividad y reducción del estrés.
- El "Ser" efectivos, eficientes y eficaces en todas las áreas de la vida de la persona.

Objetivos Específicos:

- Desarrollar habilidades en la práctica de las técnicas de Ascensión-Meditación de una manera integral, para el mejoramiento de la vida y las relaciones interpersonales.
- Mejorar la salud física, emocional y mental.
- Sensibilizar y potenciar nuestro crecimiento interno a través de la consciencia.
- Fortalecer y crear relaciones en sintonía y resonancia.
- Potencializar el erotismo a través de la meditación, la respiración y el movimiento.

Enfoque del diplomado:

Se fundamenta en un enfoque holístico que potencia el ser integral del sujeto en formación. Se integra en los ámbitos intelectual, psicológico, emocional, físico y espiritual.

Se puede tener una visión holística de cualquier cosa. En términos estrictos, una visión holística sería aquella que contemple primero a la totalidad que a sus partes integrantes. Esta visión puede arrojar una comprensión más cabal del conjunto y sin duda evita que lo perdamos de vista al concentrarnos en sus elementos.

Metodología.

Teoría y prácticas de:

- Meditación.
- Prácticas y profundización con ojos cerrados.
- Ejercicios de observación de la mente.
- Estados de consciencia.
- Técnicas de la luz rosa.
- Diario de vida y aprendizaje a través de la meditación.
- Meditación y profundización con ojos abiertos.

Autora y docente:



Margarita Alejandra Spinoso Franco (Jayanti Ishaya).

Especialista certificada en Meditación- Ascensión de los Ishayas y en Yoga, en el Samyak Institute of Yoga and Ayurveda de la India.

Artista, intérprete, compositora y maestra de meditación con experiencia en el mejoramiento del manejo del estrés y calidad humana. Ha trabajado en grupos marginados (cárceles para la adaptación y reinserción social, comunidades indígenas de Chiapas, Oaxaca, Veracruz, Puebla y Campeche).

Se ha desenvuelto en el área de desarrollo humano en materia de estrés, mejoramiento de la salud y relaciones interpersonales.

Ha brindado servicio en diferentes partes del mundo, entre otros países, Cuba, llevando a más de 4,000 personas la práctica de la meditación. Fungió como servidora pública y asesora en la Cámara de Diputados. Participó en los procesos de paz en la Selva Lacandona. Actualmente tiene un proyecto de promover cultura, tradiciones y mezcal llamado “Raíces para Volar”.

Contenido temático general.

- Origen del estrés y patrones de condicionamiento.
- La meditación Ishaya.
- El poder de la apreciación.
- La importancia de la gratitud.
- Sanando la relación cuerpo-mundo.
- Mover nuestra atención.
- Fractura del amor.
- Sanar la relación amorosa.
- Diferencia entre la meditación con los ojos cerrados y la meditación con los ojos abiertos.
- ¿Qué es la compasión?

Informes, inscripciones, promociones y descuentos:

 5578685133/ 331175 6978/ 5573594710

contacto@cises.com.mx

www.cises.com.mx

CISES