

Curso de Inner Management

Respiración Consciente

Ciudad, País

Fecha
Mes

20XX

Viernes a Domingo

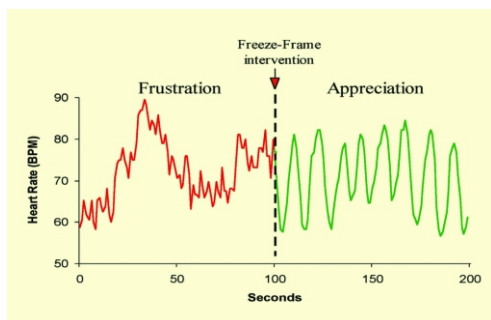


Un curso taller que te enseñará técnicas de respiración de origen Indú para...

- › Lograr la paz mental y tranquilidad de manera permanente.
- › Mejorar la concentración y memoria.
- › Incrementar la vitalidad y energía física y mental.
- › Mantenerse más saludable y joven en el largo plazo.

Inner-Management consiste en técnicas milenarias de India que los yoguis utilizan para desarrollar la mente y aumentar su energía vital y longevidad.

En este curso aprenderás estas técnicas avaladas por los descubrimientos científicos más importantes de los últimos 10 años, demostrando que con la Respiración correcta puedes sanar tu cuerpo y potenciar tu mente!



Magníficos Beneficios del Curso

A nivel físico

- › Regula la presión sanguínea
- › Disminuye los niveles de lactato en sangre, reduciendo los ataques de ansiedad.
- › Disminuye los dolores relacionados a la tensión tales como: dolores de cabeza por tensión, úlceras, insomnio, problemas musculares y de articulaciones
- › Aumenta la producción de serotonina que mejora el humor y el comportamiento
- › Mejora el sistema inmunológico
- › Transforma a tu cuerpo en un generador, ya que generas una fuente de energía interior

A nivel mental

- › Disminuye la ansiedad
- › Aumenta la creatividad
- › Se desarrolla la intuición
- › Se logra mayor claridad mental
- › Mayor paz mental y más perdurable

A nivel emocional

- › Mejora la estabilidad emocional
- › Aumenta el estado de felicidad
- › Mejoran las relaciones interpersonales
- › Se genera un estado de mayor vitalidad
- › Se crea una sensación de mayor libertad

Inner Management

“Inner Management” es un concepto creado por DHRIM International que agrupa técnicas efectivas de respiración y meditación para lograr un mejor desempeño de las personas en el área laboral así como también mejorar en general la calidad de vida de dichas personas.

En el año 2003 por primera vez se aplicó Inner Management en una institución sin fines de lucro logrando resultados muy positivos en muy corto plazo. Entre los beneficios más notorios siempre se observa una mayor tolerancia y coordinación entre las personas, un ambiente más relajado y a la vez más dinámico o productivo. También se logra un alto grado de sincronización de los diferentes procesos en la empresa.

Las técnicas de respiración y meditación datan de hace más de 5000 años en las escrituras védicas de la India. Éstas se enseñaban de maestro a discípulo enfocados en el desarrollo espiritual, básicamente desarrollando la mente para ingresar a estados más profundos de consciencia y que en su forma externa se manifiestan como un comportamiento moral y ético muy elevado, un cuerpo físico inmune a cualquier tipo de enfermedades y mucho más longevo.

Desde la década de los 70, estos conocimientos fueron expandiéndose por Europa y Estados Unidos buscando una adaptación o integración al estilo de vida occidental. Es así que poco a poco se han ido experimentando con varias técnicas de respiración y meditación en muchas organizaciones obteniendo resultados positivos a pesar de no contar con una base científica. Sólo en los últimos 13 años se han logrado descubrir cómo y porqué se logran resultados tan extraordinarios con varias de las técnicas de respiración y meditación.

DHRIM Foundation



DHRIM utiliza Inner-Management como una herramienta efectiva en el desarrollo organizacional. Uno de los mayores beneficios es que indirectamente optimiza los cambios necesarios para mejorar ampliamente el desempeño laboral.
www.dhrim.org

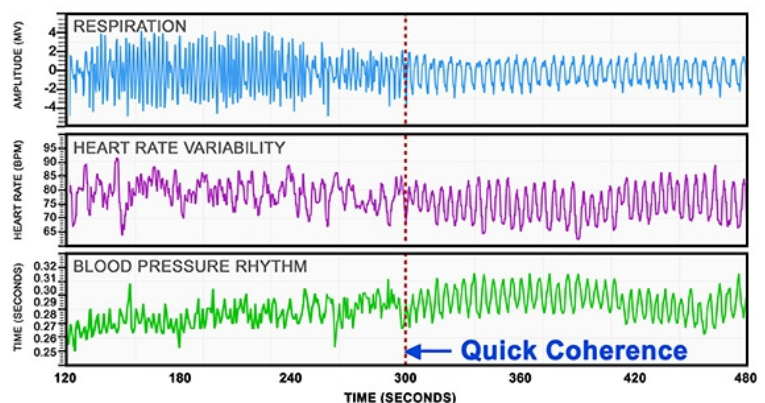
Base Científica de la Respiración Consciente

Nuestro cuerpo en su estado más saludable, tiene un equilibrio natural en su respiración que puede alterarse fácilmente por la fatiga y/o estados mentales negativos. Una de las metas de este curso taller es aprender a reducir o aliviar algunos de los efectos negativos crónicos del stress. Esta liberación de estrés a través de técnicas de respiración es una práctica esencial para mantener un cuerpo saludable y propiciar estados mentales positivos de empatía, mayor receptividad y tolerancia.

En el año 2003 se demostró científicamente que al cambiar nuestro estado de conciencia – en este caso con técnicas de respiración – las estructuras de ADN de nuestro cuerpo se expanden dándose de manera automática un proceso de sanación a nivel celular generando una mayor regeneración celular (McCraty, Atkinson, Tomasino, Institute of HeartMath). Esto es particularmente útil para mantenerse más joven y dinámico en la edad adulta evitando enfermedades producidas por la acumulación de stress.

También se descubrió en el año 2004 que el corazón tiene un campo de energía magnético 5000 veces más fuerte que el del cerebro (Rollin McCraty, Institute of HeartMath) y posteriormente en el año 2012 se descubrió que ciertos patrones de respiración logran modular el ritmo del corazón; por lo tanto, al modular este campo de energía con técnicas de respiración, se logra eliminar muy rápido estados mentales negativos y relajar el cuerpo físico. Los científicos denominan esto como una “coherencia psicofisiológica” y que se puede medir científicamente. En la gráfica se puede apreciarse una diferencia notable al lograr una coherencia rítmica de la respiración, el corazón y la presión sanguínea al aplicar una técnica de respiración.

The Coherent State



Que dicen los participantes!

Aprendes a despejar tu mente y entrar en un estado de serenidad a la vez que estás listo para iniciar cualquier actividad física o mental con más energía. Las técnicas aprendidas se pueden aplicar a cualquier área de la vida, ya sea en el trabajo, en las relaciones familiares o de amistades, con la elaboración de proyectos, para disolver obstáculos o resistencias a nivel subconsciente.

› “Tomé el curso de Inner Management porque estaba bajo mucha presión en mi trabajo y mi vida personal. Ahora me encuentro en un estado más relajada, más llevadera en mis relaciones y haciendo mi trabajo con menos esfuerzo!”

Brindusa Savu
Gerente General
Henriette Club

› “Al segundo día del curso, tenía una sensación de mucha tranquilidad. Mientras manejaba de regreso a casa, me daba cuenta que mi irritación se había ido y me sentía bien. Voy a seguir practicando estas técnicas. Gracias!”

Sergei Tarakanov
Director de IT
Optogam Corp.

› “El Domingo en la mañana (durante el curso), me desperté con la certeza de que encontré una técnica para tomar el control de mi vida, verdaderamente me siento agradecida!”

Sofía Flessa
Propietaria de
un negocio

Enfoque del Curso Taller

El curso taller está diseñado utilizando el modelo constructivista en el que cada participante va adaptando el aprendizaje a las necesidades propias de su vida en cualquier área.

El curso inicia con una breve explicación técnica de cómo funciona una de las técnicas básicas de respiración, acompañado de una sesión práctica de respiración y meditación luego del cual se comparten las experiencias para ir aprendiendo y desarrollando las habilidades personales requeridas.

Posteriormente, se van explorando los diversos avances científicos acompañados de más sesiones prácticas, agregando nuevas técnicas y variantes para ir mejorando la eficacia de las técnicas aprendidas.

Con Inner Management, es decir, con la combinación de las técnicas de respiración y meditación, se trabajan las áreas personal, laboral, familiar, de algún proyecto, hobby y/o actividad que los beneficiarios definan durante el curso. Se les ayuda a priorizar las áreas de su vida que trabajarán con la respiración y que luego del curso seguirán desarrollando.

Las técnicas de meditación incluyen

1. **Concentración en respiración combinado con introspección del cuerpo físico.**
2. **Visualización creativa.**
3. **Relajación sugestiva con concentración en respiración y un tema específico.**
4. **Respiración forzada y rítmica por periodos.**

Información de Precios

Participante

Incluye acomodación, comidas y material. Aparte donación voluntaria por las enseñanzas recibidas (13 horas efectivas)

Regular

A definir

Lugar del Evento

A Definirse y de acuerdo a los costos se define el precio del curso para los participantes.

Horario del Curso Taller

Inicia el Viernes a las 19:30-22:00hrs.
Sabado todo el día de 9:00am-19:00hrs y
Domingo de 9:00am hasta el medio día.

Viernes

**7:30pm
a 10:00pm**

Sábado

**9:00am
a 7:00pm**

Domingo

**9:00am
a 12:30pm**

*Incluye material educativo y certificado emitido por DHRIM España.

Más Información:
+34 660 391600
+591 780 33684
info@dhrim.org

DHRIM
Foundation