

VIVIR es TU ASUNTO URGENTE

OBJETIVOS DEL TALLER:

DESMITIFICAR la práctica de la meditación

TRANSFORMAR la meditación de práctica pasiva a práctica activa convirtiéndolo en una herramienta a nuestro servicio para crear nuestra felicidad individual en nuestro recorrido de vida.

CONECTAR con nuestro YO INDIVIDUO, lo que nos hace únicos, lo que nos distingue de los demás. Nuestro ADN interior, lo que nos conecta con lo que somos, con nuestro SER/ESENCIA

ABRIR CONCIENCIA al potencial interior ACTITUD para desarrollar nuestros talentos, habilidades y fortalezas.

INICIAR y desarrollar nuestro proceso interno de creación personal y practica con un objetivo concreto individual que sea el primer paso para crear nuestra felicidad.

MOSTRAR las diferentes herramientas con las que vamos a realizar LA MEDITACION ACTIVA como proceso creativo.

Impartido por **Mercedes Rodríguez**

Soy Coach Ontológica certificada por CIVSEM. Con un curso de postgrado en Coaching para equipos. Realizo consultoría y formación en entornos educativos, familiares y profesionales. He formado parte del equipo de coaches en varios cursos de desarrollo personal para adolescentes y pre adolescentes. Realizo formación para la Potenciación y Desarrollo de Habilidades y Autoliderazgo del personal de los Departamentos de Telemarketing y Ventas. en entornos profesionales.

Soy Titulada Superior en Estudios de Dirección Comercial y Marketing, con especialización en Marketing Directo y Marketing On-line por la escuela de negocios ESIC. Cuento con una extensa experiencia en el área comercial y de marketing en empresas españolas y multinacionales. ejerciendo el liderazgo y la dirección de equipos multidisciplinares con responsabilidad directa en resultados y objetivos.

Cuento con amplia experiencia de 14 años en la práctica del yoga Iyengar con pranayama y en la meditación mindfulness.