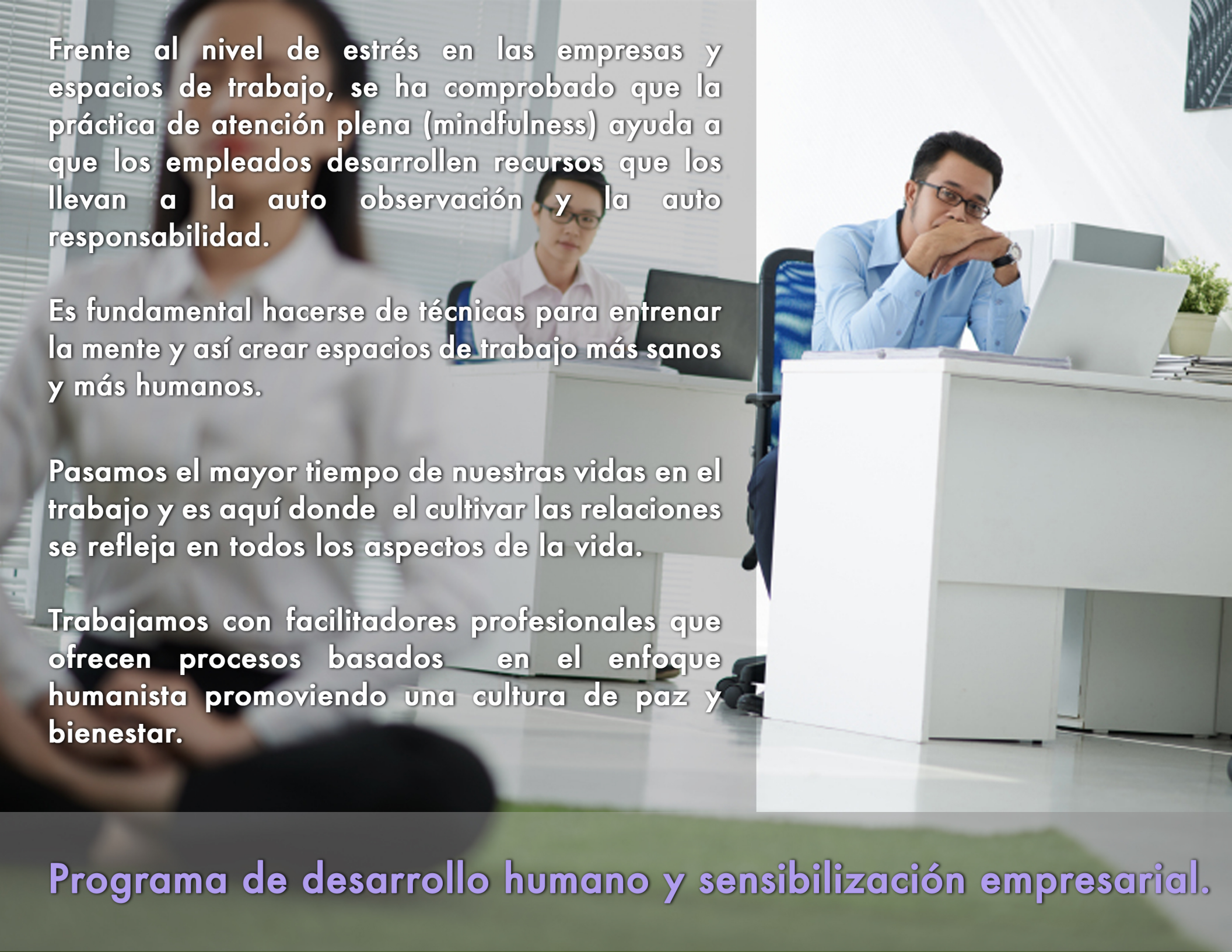


xicome Holístico

cuerpo mente y espíritu



Mindfulness



Frente al nivel de estrés en las empresas y espacios de trabajo, se ha comprobado que la práctica de atención plena (mindfulness) ayuda a que los empleados desarrollen recursos que los llevan a la auto observación y la auto responsabilidad.

Es fundamental hacerse de técnicas para entrenar la mente y así crear espacios de trabajo más sanos y más humanos.

Pasamos el mayor tiempo de nuestras vidas en el trabajo y es aquí donde el cultivar las relaciones se refleja en todos los aspectos de la vida.

Trabajamos con facilitadores profesionales que ofrecen procesos basados en el enfoque humanista promoviendo una cultura de paz y bienestar.

Programa de desarrollo humano y sensibilización empresarial.

Ofrecemos un programa con técnicas de:

Afirmaciones

Meditación Sonora

Respiración

Yoga

Meditación

Movimiento corporal

Chi Kung

Relajación Progresiva

Programa dependiendo la necesidad del grupo.

Grupos de 10 a 50 personas

Sesiones: 2 veces por semana

Tiempo: Sesión de una hora

Recomendación 2 semanas por grupo

Presentamos una evaluación cualitativa antes y después de cada sesión.



Beneficios



Laborales

- Disminuir el estrés
- Rendimiento
- Mayor concentración
- Promover integración grupal
- Desarrollo humano
- Mejora de toma decisiones
- Facilitar la comunicación
- Solución de conflictos
- Crear ámbitos de trabajo saludables

Personales

- Fortalecer el sistema inmune
- Auto-conocimiento
- Generar estado de paz
- Armonizar cuerpo-mente
- Liberar emociones
- Cambios en los transmisores
- Bienestar integral
- Sanación
- Cambios estructurales en el cerebro

contacto

Gabriela Alarcón Zaragoza
gabrielaalarcon@hotmail.com
Tel. 55 1298 3518

Jorge Granados Alonso
granados@xicome.org
Tel. 55 1093 6933

www.xicome.org

