



DarFE
Learning Consulting, S.L.

Taller:

“Descubrir la Felicidad en el Presente”

(Armonía cuerpo - mente)

*Desarrollo de actividades
teórico-prácticas para el
beneficio de los adultos mayores*

info@darfe.es
www.DarFE.es

1. Introducción.

Dentro de las actividades del área Humanística de DarFE, a través de varios de nuestros talleres y la experiencia en el trabajo con mayores, hemos detectado la necesidad de "Armonía y motivación" que se manifiesta en las personas de tercera edad.

Está científicamente demostrado el cambio radical que se presenta cuando cada una de las partes del ser humano descubre que es una pieza importante de ese todo del que forma parte, y lo más llamativo es que ese "todo" termina siendo más que la suma de esas partes..... esta es nuestra visión Holística del ser humano y es el tema fundamental de este taller.

2. Presentación.

Nuestra propuesta es única en el mercado, pues su objetivo es la **ARMONÍA** global de cuerpo, mente y espíritu **enfocado directamente a la tercera edad**. El aspecto diferenciador de nuestros cursos pasa por "Contagiar la FE":

- **Física:** *Con este cuerpo si me lo propongo puedo lograr cualquier desafío para mejorar.*
- **Mental:** *Ningún desafío intelectual que me proponga estará fuera de mi alcance.*
- **Emocional:** *No hay nada en este mundo que pueda afectarme en forma perenne, si soy capaz de perdonar y perdonarme.*
- **Espiritual:** *Sé que con FE seré capaz de amar y sentirme amado, sin un interés tangible.*

Es decir, nuestro concepto de la **FE** está basada en estos cuatro aspectos del Ser humano, y estamos convencidos que con **FE TODO ES POSIBLE**, una persona con FE **NO TENDRÁ LÍMITES** en lo que se proponga, y esa filosofía es la que se ofrece en este taller a través de un **desarrollo armónico de cuerpo y mente**.

Lo que ofrecemos, es sencillamente un taller que presenta una visión cuyo origen se remonta a dos filosofías, la Occidental y la Oriental, que nos está empezando a despertar una visión "holística" del Ser Humano, donde la armonía pasa por encontrar estados de "Paz y Felicidad".

Lo que **DarFE** propone a través de este taller, no es ni más ni menos lo que todos sabemos perfectamente en nuestro interior y que pareciera ser que esta vorágine Occidental nos está haciendo olvidar:

“Todo ser humano desea ser feliz y no sufrir”

La felicidad es un estado mental, que como todo aspecto de nuestro ser puede y debe ser trabajado y ejercitado, por aquí empiezan nuestros talleres.

3. Beneficios del taller.

- ⊗ Ejercitar las habilidades a través de ejercicios de movilidad y flexibilidad específicos para adultos.
- ⊗ Desarrollar mejores técnicas respiratorias.
- ⊗ Despertar el interés en buscar “Atención plena”.
- ⊗ Mejorar la calidad de vida y el estado de “Paz interior”.
- ⊗ Crear o incrementar la consciencia del “presente” (vivir en el ahora).
- ⊗ Generar un ambiente Armónico en la vida cotidiana.
- ⊗ Incrementar sensiblemente la relación “cuerpo - mente”.
- ⊗ Descubrir la “felicidad en el presente”.

4. Objetivos.

Lograr que al final del curso, cada asistente pueda disfrutar más de su perspectiva y visión de vida.

5. Experiencia Profesional en el tema.

Nuestros talleres fueron creados (y son impartidos) por **Miriam Fernández Chiogna**, persona conocida y referente en temas de la tercera edad.

Es licenciada en Educación física, y cursó el doctorado en Educación física, cuyo tema de investigación fue justamente relacionado a la tercera edad.

Independientemente de otros, relacionados a la tercera edad ha realizado también los siguientes cursos:

- ⊗ Monitora de Actividades Para la Tercera Edad
- ⊗ Educación Física para la Tercera Edad
- ⊗ La gimnasia en la Escuela.
- ⊗ Gimnasia para Adultos
- ⊗ Actualización en Gimnasia Correctiva
- ⊗ II Curso de Especialización y Actualización en Asma y Deportes
- ⊗ Técnica correctiva postural, PILATES
- ⊗ Técnica correctiva postural en la gimnasia moderna.
- ⊗ Técnica Correctiva de Lesiones Típicas de la Danza Clásica.
- ⊗ Stretching en la Danza Clásica Moderna. Técnica Francesa.

Pueden descargarse una serie de artículos publicados por Miriam en la sección "**Contenidos → Ciencias Humanísticas y del Deporte**" en la Web: www.darFe.es.

DarFe posee una basta experiencia en diseñar, desarrollar e impartir este tipo de talleres, los mismos pueden ser consultados también en la misma Web en la sección "**Nuestros talleres**" (Dentro del área Ciencias Humanísticas y del Deporte) donde están publicados, videos, programación, temática y desarrollo de los mismos.

6. Aspectos varios.

Duración:

Opción básica: 6 horas (en tres días de 2 horas cada uno, preferiblemente a realizar un encuentro por semana).

Opción extendida: 2 horas más (Con una encuentro adicional).

Máximo número de personas: 25

Vestimenta: Informal, ropa cómoda.

Logística: DarFE aportará bebidas y frutas durante todo el taller.

Materiales: DarFE, proporcionará:

- ⊗ Una libreta guía del taller.
- ⊗ Tablas de ejercicios (como tarea semanal).
- ⊗ Un DVD Con relajaciones y guía de ejercicios.

7. Desarrollo del taller.

El taller consta de tres módulos, con un cuarto que puede ser contratado también de forma opcional, estos son:

- ⊗ Primer módulo (día 1): "Vivir el presente"
- ⊗ Segundo módulo (día 2): "Atención Plena"
- ⊗ Tercer módulo (día 3): "El poder del Pensamiento".
- ⊗ Cuarto módulo (día 4): "Estados de Alegría" (Risoterapia), [Opcional].

A continuación se desarrolla con más detalle cada uno de ellos:

8.1. Primer módulo (día 1): "Vivir el presente"

"Vivir el presente"			
Horario	Tema	Descripción breve	Actividad
Inicio (I) hasta I+20 min	Presentación	Se hará la presentación del taller y de los participantes. <ul style="list-style-type: none"> ⊗ Objetivos ⊗ Horarios. ⊗ Bebidas y frutas. ⊗ Explicación breve del desarrollo y temario. ⊗ Reglas o normas del curso. 	Presentaciones individuales. Actividades de grupo.
I+20 min hasta I+40 min	Ejercicios de movilidad y flexibilidad específicos para mayores.	Dedicaremos un tiempo para entrar en el "clima" que se desea para todo el día.	Actividades de grupo.
I+40 min hasta I+70 min	Relación cuerpo, mente espíritu. Visión holística del ser humano. Fuentes de Felicidad. El poder de la imaginación.	Iniciaremos el taller propiamente dicho, con el desarrollo de estos temas, buscando la participación activa de la gente.	Desarrollo teórico y participativo.

I+70 min hasta I+100 min	Ejercicio de relajación (Feedback)	Se realizará una mecánica de relajación guiada, focalizando el tema en los desarrollos teóricos tratados.	Actividades de grupo.
5 minutos	Técnicas de respiración	Se realizará un breve ejercicio de técnicas de respiración.	Actividades de grupo.
I+105min hasta I+115min	Tarea para la semana	Se explica la tarea, se invita a seguir la guía de la libreta del taller, se ejemplifica un ejercicio, y se practica brevemente.	Presentación, descripción y breve práctica.
I+115 min hasta I+120min	Próximo taller	Se realiza una breve presentación de los temas a tratar y actividades de la próxima semana.	Presentación teórica

8.2. Segundo módulo (día 2): "Atención Plena"

"Atención Plena"			
Horario	Tema	Descripción breve	Actividad
Inicio (I) hasta I+20 min	Presentación y feedback de la semana	Se presentará el temario, actividades y se realizará un "feedback" de las tareas de la semana.	Presentación. Actividades de grupo.
I+20 min hasta I+40 min	Ejercicios de movilidad y flexibilidad específicos para mayores.	Dedicaremos un tiempo para entrar en el "clima" que se desea para todo el día. En esta segunda semana se iniciarán técnicas de "Chi-qun" -	Actividades de grupo.
I+40 min hasta I+70 min	Nuestra mente en el pasado y futuro. La concentración en el AHORA. La importancia de vivir en el presente. Conciencia corporal.	Desarrollaremos estos temas, buscando la participación activa de la gente.	Desarrollo teórico y participativo.
I+70 min hasta	Ejercicio de relajación	Se realizará una mecánica de relajación	Actividades de

I+100 min	(Feedback)	guiada, focalizando el tema en los desarrollos teóricos tratados. Experiencia interactiva sensorial.	grupo.
5 minutos	Técnicas de respiración	Se realizará un breve ejercicio de técnicas de respiración.	Actividades de grupo.
I+105min hasta I+115min	Tarea para la semana	Se explica la tarea, se invita a seguir la guía de la libreta del taller, se ejemplifica un ejercicio, y se practica brevemente.	Presentación, descripción y breve práctica.
I+115 min hasta I+120min	Próximo taller	Se realiza una breve presentación de los temas a tratar y actividades de la próxima semana.	Presentación teórica

8.3. Tercer módulo (día 3): "El poder del Pensamiento".

"El poder del Pensamiento"			
Horario	Tema	Descripción breve	Actividad
Inicio (I) hasta I+20 min	Presentación y feedback de la semana	Se presentará el temario, actividades y se realizará un "feedback" de las tareas de la semana.	Presentación. Actividades de grupo.
I+20 min hasta I+40 min	Ejercicios de movilidad y flexibilidad específicos para mayores.	Dedicaremos un tiempo para entrar en el "clima" que se desea para todo el día. En esta semana se avanzará en técnicas de "Chi - qun".	Actividades de grupo.
I+40 min hasta I+70 min	Poder del pensamiento. Pensamiento positivo. Estrés y relajación.	Desarrollaremos estos temas, buscando la participación activa de la gente.	Desarrollo teórico y participativo.
I+70 min hasta I+100 min	Ejercicio de relajación (Feedback)	Se realizará una mecánica de relajación guiada, focalizando el tema en los desarrollos teóricos tratados.	Actividades de grupo.
5 minutos	Técnicas de respiración	Se realizará un breve ejercicio de técnicas de respiración.	Actividades de grupo.

I+105min hasta I+115min	Tarea para la semana o cierre de curso (se suma al tiempo siguiente)	Se explica la tarea, se invita a seguir la guía de la libreta del taller, se ejemplifica un ejercicio, y se practica brevemente.	Presentación, descripción y breve práctica.
I+115 min hasta I+120min	Cierre del curso o próximo taller	Se realiza el cierre del taller, o una breve presentación de los temas a tratar y actividades de la semana, si realiza el cuarto módulo.	Presentación teórica

8.4. Cuarto módulo (día 4): "Estados de Alegría" (Risoterapia) [Opcional].

"Estados de Alegría" (Risoterapia)			
Horario	Tema	Descripción breve	Actividad
Inicio (I) hasta I+20 min	Presentación y feedback de la semana	Se presentará el temario, actividades y se realizará un "feedback" de las tareas de la semana.	Presentación. Actividades de grupo.
I+20 min hasta I+40 min	Ejercicios de movilidad y flexibilidad específicos para mayores.	Dedicaremos un tiempo para entrar en el "clima" que se desea para todo el día.	Actividades de grupo.
I+40 min hasta I+70 min	Ejercicios de desinhibición. La mente desde la risa. La alegría y el pensamiento positivo.	Realizaremos actividades divertidas, tendientes a lograr un estado de "felicidad temporal" y alegría. Desarrollaremos estos temas, buscando la participación activa de la gente.	Desarrollo teórico, práctico y participativo.
I+70 min hasta I+100 min	Ejercicio de relajación (Feedback)	Se realizará una mecánica de relajación guiada especialmente centrada en cómo nuestra mente se encuentra en estos momentos de alegría.	Actividades de grupo.
I+100min hasta I+120min	Cierre del curso	Se realiza un feedback general del curso, se invita a continuar con estas "tareas periódicas" que se han hecho.	Presentación, descripción y participación.

¿Por qué hablamos de FE?

- ⊗ Porque la PLN (Programación Neurolingüística) lo hace.
- ⊗ Porque el Coaching también.
- ⊗ Porque es la base del crecimiento personal y grupal.
- ⊗ Porque sin FE no se alcanzan objetivos.
- ⊗ Porque sin FE no se puede triunfar.
- ⊗ Porque la FE es certeza de concretar esperanzas.
- ⊗ Porque es la mayor clave del éxito.
- ⊗ Porque..... mueve montaña

El OBJETIVO de este taller es poder verificar que:

- ⊗ *Si pongo FE en mi parte FÍSICA, puedo ser campeón olímpico.*
- ⊗ *Si pongo FE en mi INTELLECTO, puedo ser EINSTEIN.*
- ⊗ *Si pongo FE en mis EMOCIONES, dominaré el rencor, la ira, depresiones, euforias y estaré en PAZ.*
- ⊗ *Si pongo FE ESPIRITUAL encontraré en cada ser humano que me rodea la gratitud, el aprecio y el amor.*

Si Ponemos FE, haremos realidad cualquier desafío...

(Por imposible que parezca)

