



Programa:

"Vivir en Armonía"

"Desarrollo
Armónico
Relacional para el
Funcionamiento
Empresarial"
(DarFE)

Primer Taller:

"Gestión del estrés"

Segundo Taller:

"Cuando el cuerpo habla"

Un alto "especial" en tu vida.
(Una experiencia inolvidable)

- ⊗ Una visión diferente que nos permite encontrar el equilibrio en nuestra vida.
 - ⊗ Una propuesta para vencer el estrés, el cansancio y la negatividad.
 - ⊗ Un "medio" para empezar a escuchar y escucharte.
 - ⊗ Una forma bella de vivir en armonía.



DarFe, desde su *Area Humanística y de Formación*, ofrece el desarrollo de este programa "Vivir en Armonía" que se lleva a cabo por medio de dos talleres:

- ⊗ "Gestión del Estrés"
- ⊗ "Cuando el Cuerpo Habla"

Ambos dedicadas a la actividad física y la salud, que se desarrollarán partiendo desde la visión holística que la empresa tiene del ser humano.

En este programa se propone vivenciar la armonía entre cuerpo, mente y espíritu descubriendo:

- ⊗ Que se pueden mantener estados mentales beneficiosos para nuestro ser, en el entorno de vida cotidiano y occidental.
- ⊗ Que es posible vivir en armonía y sincronidad con nuestra vida actual.
- ⊗ Descubrir que la paz interior se puede lograr en cualquier momento y lugar.
- ⊗ Que la meditación está al alcance de todos para encontrar el silencio y el sentido a la vida.

Esta iniciativa combina tres aspectos valiosos del ser humano: salud, mente y cuerpo, por ello es no tenemos ninguna duda, y nuestra experiencia así lo demuestra, que el público al que está destinado está ávido de experiencias tan reconfortantes como estas que proponemos.

Contamos con la experiencia y la idoneidad para hacer de este programa una vivencia que querrán volver a repetir, ofreciendo calidad, conocimientos sólidos y muchas ganas de comenzar un camino que año a año se multiplique en participantes, experiencias y buenos momentos compartidos con la gente que nos acompaña.

Es por esto que nuestra propuesta está abierta a todas las modificaciones que sean necesarias para ajustarlas a la conveniencia del grupo y de los participantes, ofreciendo como propuesta base la siguiente:



Taller 1: "Gestión del estrés"

OBJETIVO: Presentar al ser humano bajo una visión "Holística", que nos permita avanzar desde la mente al cuerpo y viceversa, encontrando momentos de "Paz Interior" desde los cuales seamos capaces de reducir el efecto negativo del "distrés".

TEMARIO DEL TALLER

- ⊗ Una Visión "Holística" del ser Humano
- ⊗ Filosofía Oriental y Occidental (Acercamiento)
- ⊗ El estrés
- ⊗ ¿Luchar o huir?
- ⊗ Eustrés y Distrés
- ⊗ Conciencia corporal
- ⊗ Visualización
- ⊗ Focalización
- ⊗ Reconociendo el estado de tensión

Taller 2: "Cuando el Cuerpo Habla"

OBJETIVO: Sobre la base del taller anterior, avanzar sobre el cuerpo como "Medio de Comunicación" mental y emocional, a través del cual podemos ser capaces de "escuchar u oír" lo que entre ellas se transmite. Despertar estados de "Atención Consciente" para abrir nuevos caminos de Armonía.

TEMARIO DEL TALLER

- ⊗ El proceso de la comunicación
- ⊗ Atención Consciente
- ⊗ Ejercicios de Atención Consciente
- ⊗ El lenguaje interno y externo del cuerpo
- ⊗ Nuestro "Medio", ¿Hace ruido?
- ⊗ Ser en Armonía
- ⊗ De la mente al cuerpo y camino de regreso
- ⊗ Ejercicios de conciencia corporal



Estos talleres proponen una didáctica interactiva, por medio de presentaciones, videos, ejercicios, relajaciones y meditaciones que nos llevarán a tener una visión "holística" de nuestro ser. Es decir, buscaremos en nuestro interior todas esas piezas que tal vez están poco integradas en este momento, para poder armonizarlas y con ello lograr que a través de esa armonía o equilibrio sea superior a la mera suma de las partes, el resultado será un despertar a un nuevo estado de conciencia, más alerta, más en paz, y viviendo en el presente.

DURACIÓN: 4 Horas cada uno.

PLAZAS: Máximo 15 personas.

MATERIAL DE APOYO: Apuntes del curso y música del mismo a través de nuestra Web (ejercicios de stretching, yoga, y meditaciones).

ROPA: Los asistentes deberán llevar ropa cómoda, para los ejercicios prácticos.

IMPARTIDO POR: Miriam Fernández - Alejandro Corletti.



¿Qué es el Desarrollo Armónico - Relajación Físico Espiritual (DarFE)?

Miriam y Alejandro crean **DarFE**, para transmitir su visión holística del ser humano. La belleza que encierra nuestro ser no puede ser planteada parte por parte, pues, es mucho más que eso.... es mucho mas que la suma de todas ellas, tal vez sea tanto más que eso, que hoy no lleguemos a entenderlo. **DarFE**, propone una visión integral desde lo **físico** a lo **espiritual**, donde la **mente** hace de puente de unión en esta dualidad y dentro de este "todo", invita a transitar a través de un estado de armonía, de equilibrio, por medio de la propia confianza, la propia FE en su versión más amplia, aplicándolas a lo físico, emocional, mental y espiritual, como un estilo de vida que nos permita valorar la abundancia que nos rodea y a vivir la vida en plenitud.

Al igual que un lago u océano dejan ver las maravillas de su fondo cuando están en calma (y no así en turbulencia), nuestra naturaleza físico / espiritual necesita mantener un estado habitual de calma, y ser conciente de ella, para llegar a descubrir desde el interior hasta lo más lejano que nos rodea. El todo que forma nuestra parte material y no material, necesita trabajar responsablemente en técnicas físicas, de relajación, de meditación, y apertura a los demás, si deseamos llegar lejos y sentirnos día a día mejor, y sobre todo encontrando las verdaderas prioridades de nuestra vida.

DarFE, es una evolución de técnicas que nacen de una experiencia de vida personal, social y familiar, pero muy, muy integrada con nuestro siglo XXI. En una sociedad occidental, en la que las prisas del día a día, de nuestros trabajos y obligaciones, rutinas y desafíos, tecnologías, preocupaciones, cansancios, estrés y consumismo... nos lleva a la desarmonía. **DarFE** descubre que es el "momento clave", para hacer un alto, una reflexión, descubrir el "ahora" de nuestra vida y disfrutarla, pues es el principal objetivo que necesitamos tener para poder encontrar **paz interior, armonía y felicidad** y así contagiarlas desde lo más profundo de nuestro ser a los demás.

Su evolución Histórica:

DarFE es una metodología desarrollada por *Miriam Fernández*, basada en su amplia experiencia en el campo de la armonía corporal. Estéticamente, nace de su amor por la danza clásica que comienza a los 3 años de edad, marcada luego por la Escuela Rusa de Ballet y su experiencia como maestra en este arte. Posteriormente, la aplicación de su docencia como Licenciada en Ciencias de la



Educación Física en todas las edades, y sus clases de gimnasia van dando forma al concepto holístico de **DarFE**. Sus estudios de doctorado, basados en la investigación sobre la tercera edad, ofrecen rigor científico a la idea previa que tenía respecto a que el transcurso de una vida no es sólo la parte física e intelectual, sino que debe dejar tiempo para la reflexión, contemplación y meditación, siguiendo adelante con el estudio de la milenaria experiencia oriental. Se produce un enriquecimiento con la práctica del Tai chi, Yoga, y el aporte de técnicas de meditación provenientes del Budismo.

A la idea de **DarFE** se une más tarde **Alejandro Corletti**, Ingeniero y MBA, que aporta también sus estudios de doctorado, pero desde el enfoque de las ciencias exactas las cuales, según él mismo, tienen un punto de encuentro profundo con el "cuerpo-mente-espíritu", y cuando se llega a la frontera hasta donde los instrumentos de hoy llegan a medir, la razón se nos acaba. Convencido que la ciencia actual en toda búsqueda exterior tiene un límite concreto, se lanza hace años a una búsqueda interior que confluye también con el pensamiento de **Miriam**.

La experiencia docente de ambos, sumado a una transformación, tanto en lo personal, familiar como en su entorno, los lleva al deseo de transmitir sus vivencias y empieza a tomar forma metódica **DarFE** con el perfil investigador que han cultivado en sus estudios. Nacen las primeras charlas, meditaciones, cursos, conferencias, y se comienzan a evidenciar cambios positivos en la gente. Se hace evidente que el camino es el correcto, que la visión "Holística" del ser humano, supera la suma de las partes, y que el Desarrollo pasa por una Armonía entre ellas, por medio de la Relajación, que podemos sin duda presentar al hombre como una dualidad "Física - Espiritual", donde la mente es ese puente de unión entre ambas partes. Trabajando responsable y progresivamente, se llega a un estado de paz interior y felicidad duradera..... todo esto es lo que hoy se presenta como **DarFE**.