

## Taller:

# “Desarrollo Armónico-Relajación Físico Espiritual”

## (PARTE I: La gestión del estrés)

Un día “especial” para 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.
  - ⊗ Una forma bella de vivir en armonía.

Horarios	Temas	Breve descripción
09:00-09:30	<b>Presentación del curso y de los asistentes.</b>	Breve presentación de quiénes somos, nosotros y vosotros.
09:30-10:00	<b>Momento de Armonía corporal (Stretching)</b>	Sesión de técnicas de stretching y armonización cuerpo mente.
10:00-10:15	<b>Metodología del curso, normas y horarios</b>	Presentación de lo que haremos estas diez horas.
10:15-10:45	<b>Introducción a la relación cuerpo - mente - espíritu.</b> <b>Acercamiento/Integración de dos filosofías: Oriental y Occidental</b>	Un cuento, una visión holística del ser humano, despertando la conciencia del aquí y del ahora (Experiencia interactiva sensorial), que nos planteará, lo bello de poder aprender y rescatar lo bueno de ambos mundos (Oriental y Occidental).
10:45-11:30	<b>Reconociendo el estrés.</b>	Conociendo, identificando y empezando a gestionar nuestro estrés (luchar o huir, percepción del individuo, situaciones estresantes o estresoras, estrés positivo y negativo, interpretaciones vitales, asertividad), encontrando TU mejor herramienta para vivir en armonía.  Niveles de estrés (Etapas: alarma - resistencia y agotamiento, tipos de stress ) Patrones de conducta del estrés (tipos A - B y C, ansiedad).  Estrategias para afrontar el estrés.
11:30-12:00	<b>Break</b>	Desayuno (infusiones, pastas, bollería)
12:00-12:15	<b>Meditación centrada en la respiración.</b>	El aire.... el ritmo respiratorio, nos invita a descubrir ese intercambio permanente que necesita nuestro cuerpo para estar en armonía.
12:15-13:00	<b>Conciencia corporal (I).</b> ➤ De la mente a la	A través de nuestra mente podemos generar respuestas físicas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beneficiosas (o positivas)</li> </ul>



	<p>relajación.</p> <p>➤ Visualización.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perjudiciales (o negativas)</li> </ul> <p>Tu mente puede cambiarte la vida.... La visualización creativa es una poderosa técnica usada asiduamente por las personas en armonía. <span style="float: right;">Compartir la experiencia.</span></p>
13:00-14:30	<p><u>Conciencia corporal (II).</u></p> <p>➤ Focalización corporal.</p> <p>➤ Vivir en el presente.</p>	<p>A través de la focalización corporal, vamos recorriendo nuestro cuerpo, buscando y encontrando la armonía en la unidad. La energía sigue al pensamiento. Vivenciaremos un momento de calma y paz interior. <span style="float: right;">Compartir la experiencia.</span></p>
14:30-16:00	<u>Comida - descanso</u>	
16:00-16:30	<u>Relajación de pie (Tai-chi)</u>	Ejercicios básicos de armonización y energización facial.
16:30-17:00	<p>La tensión y la relajación.</p> <p>Naturaleza de la relajación</p> <p>Crear el ambiente para la relajación.</p>	<p>¿Cómo me relajo? ¿Qué técnica será la más adecuada? ¿y si hago ejercicio, qué es mejor enérgico, aeróbico, yoga? ¿En qué momento del día tengo tiempo para ello? ¿Seré yo capaz de relajarme?.... la relajación es una <u>habilidad natural.</u></p>
17:00-18:30	<p>Los cinco niveles de relajación.</p> <p>La respiración.</p> <p>➤ Relación respiración, mente y emociones.</p> <p>➤ Función de la respiración.</p> <p>➤ Tipos de respiración.</p> <p>➤ Tomar conciencia de la respiración.</p> <p>➤ Técnicas de respiración.</p>	<p>La relajación para llegar a ser total, debe contemplar diferentes niveles de nuestro ser, los cuales practicaremos, descubriendo un estado armónico físico, mental y espiritual, que si lo hacemos parte de nuestra vida, nos acompañará las 24 horas del día. La respiración guarda una estrecha relación con el ritmo que le damos a nuestra vida, entenderla, reconocerla y tenerla en cuenta nos aporta nuevos valores hacia la integración holística.</p>
18:30-19:00	<u>Break</u>	Merienda (Infusiones, pastas, bollería).
19:00-19:30	<p>Diferentes técnicas de relajación</p> <p>➤ Técnica de relajación de Jacobson (Relajación progresiva).</p> <p>➤ Técnica de relajación de Schultz (Entrenamiento autógeno).</p> <p>➤ Otras</p>	Cada persona, puede sentirse identificada con diferentes técnicas de relajación, pues no todos somos iguales. Por esta razón, se hace una breve presentación de algunas de ellas, para que al practicarlas podamos encontrar nuestra mejor opción.
19:30-20:00	<u>Meditación de luz</u>	"La Luz", nos llena de calor, nos abriga, nos ilumina, nos deja ver la realidad y es fuente de vida. Es sinónimo de encontrar la verdad y sin ella estaríamos en tinieblas. A través de esta meditación final, cerraremos el curso, en la búsqueda de esta luz, que nos irradiará de armonía, paz y felicidad.
20:00-20:40	<u>Experiencias - conclusiones</u>	

20:40-21:00

Despedida.

Este curso propone 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: 10 Horas.

OPCIÓN 4 JORNADAS: Este mismo curso se ofrece también en 4 días de 2:30 horas de duración cada uno, con la misma estructura presentada en este temario.

PLAZAS: Máximo 15 personas.

MATERIAL DE APOYO: Libro y DVD del curso (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 más 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**.