

Círculo mujeres sabias

Valor curso: $ 155.000
Tarjeta Vecino Las Condes:
$ 140.000

Inicio: 8 de abril
12 sesiones

Miércoles de 10:30 a
12:00 horas

Inscríbete aquí

Profesora: **Jane Crossley**

Orientadora Familiar especializada en técnicas de Neurofeedback en EEG Spectrum, California y en protocolos de inteligencia emocional en la Universidad de Washington, Seattle. Post título La Biología del Conocer, Dr. Humberto Maturana, Universidad de Chile. Consultora privada y relatora de diversos talleres y seminarios. Coautora del libro "De Fantasmas y Demonios".

Programa

La vida puede entenderse como un regalo de gracia cuyo recorrido está atravesado por espontaneidad, esperanza, pena, fuerza, lucha, rendición, libertad, poder, alegría y amor. También incluye experiencias profundas, crudas y densas. Todo ello conforma el trayecto del alma.

En ese camino surgen experiencias y desafíos cotidianos, así como miedos, frustración, pena, rabia e inseguridad. La autoestima fluctúa de manera constante, al igual que las personas que conforman la red afectiva, influenciadas por sus propios procesos internos y desafíos personales.

La particular belleza de esta experiencia reside en que, al modificar el orden interior, también se transforma la manera en que se configura la realidad externa.

La atención sostenida en un objetivo y el enfoque en un propósito más elevado permiten asumir un rol activo en la propia existencia, dando forma consciente a los días y rescatando la dimensión significativa de cada experiencia.

Objetivo

La propuesta consiste en involucrarse en el taller mediante la exploración de sus contenidos, interpretándolos desde el punto actual del propio proceso, con la mirada orientada hacia las metas futuras y los anhelos personales. Se trata de una experiencia que promueve la responsabilidad sobre el propio recorrido y entrega herramientas para capturar, crear y propiciar cambios significativos.

El eje central del trabajo propuesto para este año es el desarrollo de una atención deliberada y libre de juicio hacia el momento presente. Esta práctica, conocida como mindfulness, se comprende como un acto profundo de cuidado y apertura hacia la vida, la realidad y la imaginación.

El proceso invita a reconocer, atender y sanar aspectos menos visibles de la experiencia interna, así como a liberar cargas y energías acumuladas que afectan el bienestar integral.