

Círculo de mujeres sabias: Viejos sabios, nuevas mañas

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

12 sesiones
Inicio: 5 de agosto
Miércoles a las 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

Muchos sienten que el mundo actual corre demasiado rápido y con muy poco sentido, pero no están solos en esa percepción. Hace más de dos mil años, pensadores con túnicas y sandalias desgastadas ya se quejaban exactamente de lo mismo en las plazas de Atenas y Roma.

Este no es un taller de historia convencional ni aburrido. El objetivo es demostrar que la verdadera "terapia cognitiva" se inventó en Grecia, mucho antes del aire acondicionado. A través de este encuentro, se convoca a cuatro "viejos conocidos" para descubrir que sus ideas constituyen el manual de salud mental más efectivo y menos pretencioso de la historia:

- **Sócrates**: Enseñará a los asistentes a desarmar el drama propio y ajeno mediante preguntas incómodas, permitiéndoles ahorrar años de terapia tradicional.
- **Epicuro:** Ofrecerá la receta definitiva del bienestar, centrada en disfrutar de los placeres simples sin culpa, como el buen vino y la compañía de amistades auténticas.
- **Diógenes:** Invitará a mandar las apariencias al demonio y a realizar un "detox" emocional radical.
- **Epicteto:** Entregará el secreto de la resiliencia estoica, explicando que el estrés no proviene del tráfico de la ciudad, sino de lo que cada persona se dice a sí misma sobre ese tráfico.

Se invita a los participantes a traer su café y su curiosidad, dejando el perfeccionismo en la puerta. Se trata de filosofar con el superpoder más subestimado de la historia: el sentido común y la ironía.