

# MEDITACIÓN Y MINDFULNESS EMPRESARIAL



Atienda, prevenga y disminuya Factores de Riesgo Psicosociales en su empresa de acuerdo con la Norma Oficial Mexicana 035.



## Conceptos y Beneficios:

Programa diseñado para dar **atención, prevenir y disminuir los Factores de Riesgo Psicosociales que describe la NOM-035**, a través de un programa integral de meditación y mindfulness enfocado en cumplir los siguientes objetivos.

- Disminuir o aliviar el dolor común generado por permanecer sentado en el escritorio.
- Aumentar la energía y reducir la fatiga mental y física.
- Mejora la concentración y el enfoque.
- Promover la buena relación de equipos de trabajo.
- Aliviar o disminuir el estrés general, estrés derivado del tipo de jornada de trabajo, la exposición a acontecimientos diarios de presión generada laboralmente.
- Ayudar con la creatividad.

Esto se logra a través de las técnicas, practicas y del entrenamiento mental que nuestras sesiones de meditación y mindfulness logran a través de procedimientos que fortalecen a los individuos a tomar control de su mente y por lo tanto de su enfoque y concentración de una manera eficiente y consistente.

Reforzamos lo anterior con sesiones y ejercicios de mindfulness las cuales consisten en aplicar técnicas meditativas a los problemas

## Ruth Gallardo

- \* Fundadora de Happy Soul Yoga.
- \* Maestra certificada por el Kundalini Research Institute (KRI), Nivel 1, Kundalini para adultos.
- \* Mestra certificada por el Kundalini Research Institute (KRI), en Nivel 2. Kundalini Yoga, ciclos de vida.
- \* Curso 21 etapas de meditación.
- \* Certificación en Lectoyoga para niños.
- \* Certificación en Yoga para niños por Yoga Crecer (Chile).
- \* Certificación de Kundalini Yoga para niños con metodología Waldorf.
- \* Primer guía oficial de metodología Marandina (Hacer Yoga Jugando con niños).
- \* 7 años de experiencia.



**La meditación es el arte de romper hábitos para purificar la mente y poder encargarse de los asuntos del día a día**

cotidianos. Estas técnicas están diseñadas específicamente para disolver los patrones neuróticos en que vivimos en la sociedad y en nuestro ambiente laboral.

## Programa:

1. Aprendiendo a meditar
2. Serie básica de respiración
3. Meditación para eliminar el estrés.
4. Meditación para un ser estable
5. Meditación para eliminar tensión,
6. Meditación para resolver problemas de comunicación.
7. Meditación para tener autocontrol
8. Meditación para perfeccionar tu mente
9. Meditación para tener balance emocional
10. Meditación para resolver problemas de comunicación
11. Meditación para abrir el poder interior
12. Meditación para conquistar el enojo interno
13. Meditación para resolver conflictos internos
14. Meditación para el equilibrio emocional
15. Meditación para la Intuición.
16. Meditación en Movimiento.

## Estructura:

- Sesiones de 1 hora, 4 temas por mes.
- 15 minutos teoría e introducción de la Meditación a trabajar.
- 30 minutos de meditación .
- 15 minutos de relajación .

## Costo:

- Programa mensual.
- 1 Sesión por semana.
- Material y Guías de Apoyo para cada participante.

**\$5,000.00 Pesos mensual, mas I.V.A. en caso de requerir factura.**

**\*Limitado a 20 personas (En caso de que ser grupos mas grandes el precio variará).**

## Contacto:

**Whatsapp: 322 190 2075**

