


TALLER DE MEDITACIÓN

Recreo Consciente

Dra. Magalí Gimenez

 261 5586546

 magali.d.gimenez@gmail.com

 www.emb.com.ar

NUESTROS PROGRAMAS



MOTIVACIÓN

Taller inicial que aborda técnicas variadas para concentración, relajación profunda, calma ante estrés y manejo emocional.

Temas:

- Ondas cerebrales de la vigilia y la meditación.
- Meditación para un estado de concentración: Entra un momento.
- Meditación para mentes aceleradas.
- ¿Por qué me duermo durante la meditación?
- Meditar sentado o acostado
- ¿Por qué siento diferente el paso del tiempo durante la meditación?
- Redes Neuronales
- Mecanismos de acción del Suspiro Fisiológico
- Mecanismos de acción de la respiración Ujjayi
- Método RIAN para procesar emociones.

Meditaciones:

Entra un momento, Método del 3 al 1, Respiración Ujjayi, Suspiro Fisiológico, Meditación de los sentimientos.

Duración: 150 minutos

Modalidades:

- Una clase de 150 minutos
- Tres clases de 50 minutos cada una.

NUESTROS PROGRAMAS



RESPIRACIÓN

Taller de técnicas de respiración para relajarse profundamente, calma ante estrés y mejorar la concentración.

Temas:

- Ondas cerebrales de la vigilia y la meditación.
- ¿Por qué me duermo durante la meditación?
- Meditar sentado o acostado
- ¿Por qué siento diferente el paso del tiempo durante la meditación?
- Redes Neuronales
- Mecanismos de acción del Suspiro Fisiológico
- Mecanismos de acción de la respiración Ujjayi
- La importancia de los niveles de oxígeno y dióxido de carbono en la sangre.
- Ejercitación del diafragma mediante respiración consciente.
- Test de tolerancia del dióxido de carbono.
- Respiración para aumentar la concentración.

Meditaciones:

El sueño del cuerpo, Respiración Ujjayi, Suspiro Fisiológico, Respiración Alterna y Respiración cuadrada.

Duración: 150 minutos

Modalidades:

- Una clase de 150 minutos
- Tres clases de 50 minutos cada una.

NUESTROS PROGRAMAS



IMPULSO CONSCIENTE

Taller breve de técnicas de meditación para relajarse profundamente, calma ante estrés y mejorar la concentración.

Temas:

- Meditación para un estado de concentración: Entra un momento.
- Meditación para mentes aceleradas.
- Ondas cerebrales de la vigilia y la meditación.
- ¿Por qué me duermo durante la meditación?
- Meditar sentado o acostado.
- Mecanismos de acción del Suspiro Fisiológico.

Meditaciones:

- Entra un momento
- Método del 3 al 1
- Suspiro fisiológico

Duración: 50 minutos

Equivalente a la primera clase del programa Motivación.

Recreo Consciente







INSTRUCTORA

Dra. Magalí Gimenez

Magalí es Licenciada en Biología Molecular, Doctora en Ciencias Biológicas y profesora de Mindfulness. Recreo Consciente surge de la convergencia de sus pasiones por la ciencia y la meditación, integrando ambos campos de manera innovadora.

A través de su formación y experiencia, Magalí aprovecha los últimos avances de instituciones de investigación públicas y privadas, que no solo profundizan en los beneficios y mecanismos por los cuales la meditación impacta positivamente, sino que también contribuyen al desarrollo de meditaciones altamente efectivas, fundamentadas en evidencia científica.

Dra. Magalí Gimenez

-  261 5586546
-  magali.d.gimenez@gmail.com
-  www.emb.com.ar
-  [@elmayorbien](https://www.instagram.com/elmayorbien)

 [@elmayorbien](https://www.youtube.com/@elmayorbien)

Puedes realizar una de nuestras meditaciones escaneando este código QR.

