

# TALLER DE MEDITACIÓN

## Recreo Consciente

**Dra. Magalí Gimenez**

 261 5586546

 magali.d.gimenez@gmail.com

 [www.emb.com.ar](http://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](mailto:magali.d.gimenez@gmail.com)
-  [www.emb.com.ar](http://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.

