



SEMINARIO INTERNACIONAL

MEDITACIÓN

AVALADO POR:



ORGANIZADO POR:

**ICEDA EMOTIONAL
EDUCATION SCHOOL**

RBS Tower, Piso 12, Paitilla, Panamá

Al lado de plaza Paitilla, edificio de vidrios negros.

+507 6797 1021

icedaemotionaledu@gmail.com

MEDITACIÓN

La meditación es una práctica que busca entrenar la mente para alcanzar estados de calma, claridad y bienestar. A través de ella, se fomenta la atención plena, la conexión interior y una mejor comprensión de uno mismo.

DIRIGIDO A:

✓ Personas que buscan mejorar su bienestar personal

Quienes deseen reducir el estrés, mejorar su salud emocional, aumentar la claridad mental y cultivar la paz interior.

✓ Principiantes en meditación

Personas que desean iniciarse en la práctica de la meditación de forma guiada, clara y segura, explorando diversas técnicas.

✓ Practicantes con experiencia que quieran profundizar

Aquellos que ya tienen cierta experiencia en meditación y desean ampliar sus conocimientos en distintas tradiciones y enfoques.

✓ Profesionales de la salud, bienestar y desarrollo personal

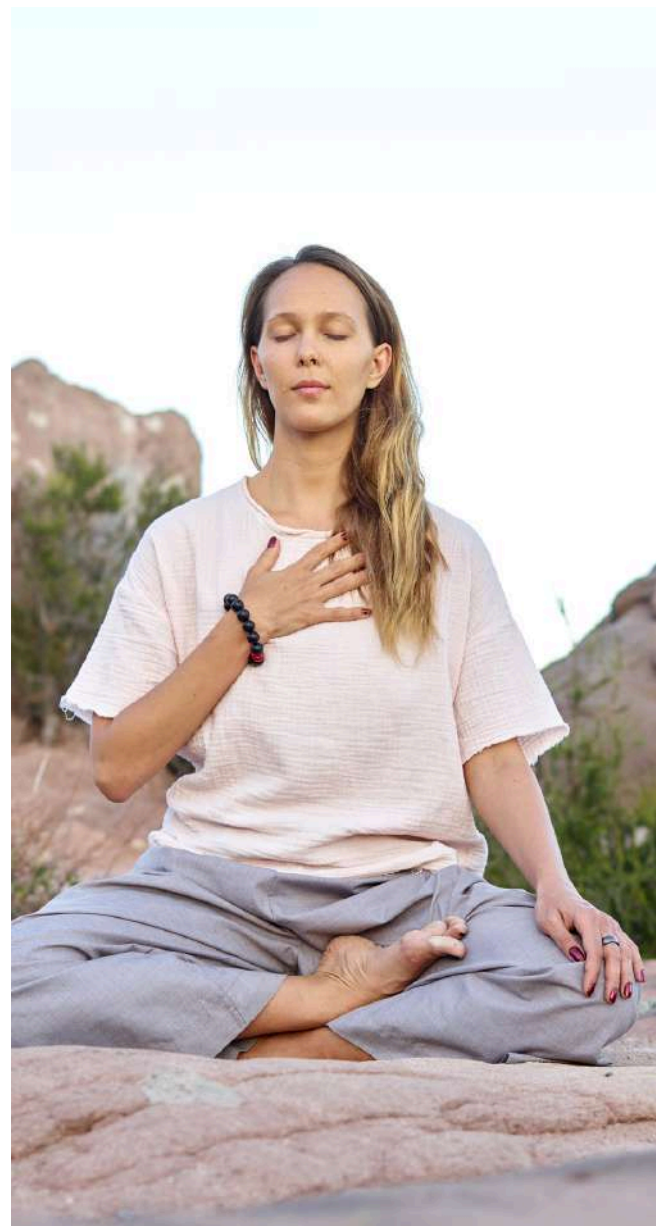
Terapeutas, coaches, psicólogos, educadores, instructores de yoga, y profesionales que quieran integrar herramientas de meditación en su práctica profesional.

✓ Personas interesadas en el crecimiento espiritual

Individuos que buscan un camino de autoconocimiento, transformación interior y expansión de la conciencia.

✓ Cualquier persona que desee encontrar un espacio de calma y reconexión consigo misma

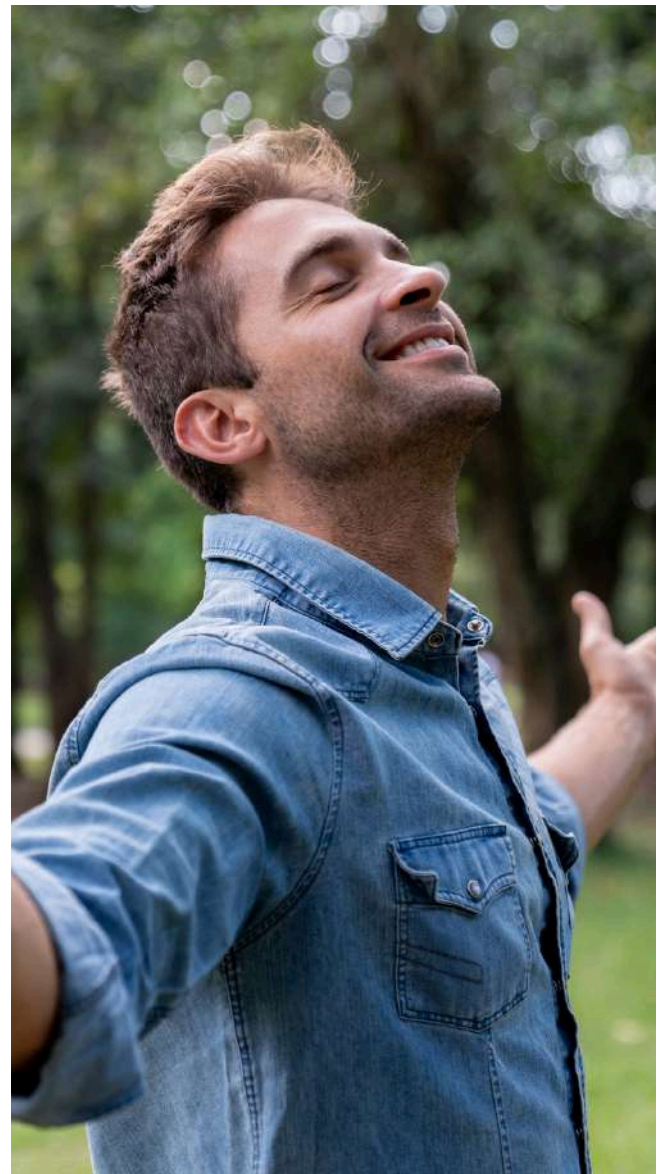
Sin importar su edad, condición física o experiencia previa.



BENEFICIOS:

- **Reducción del estrés y la ansiedad:**
Aprenderás herramientas efectivas para gestionar el estrés, calmar la mente y regular tus emociones en el día a día.
- **Mejora del enfoque y la concentración:**
Desarrollarás mayor claridad mental, atención plena y capacidad de mantener la mente enfocada en el presente.
- **Fortalecimiento del bienestar físico y emocional:**
La práctica regular de meditación impacta positivamente en el sistema nervioso, el sueño, el sistema inmunológico y el equilibrio emocional.
- **Autoconocimiento y crecimiento personal:**
A través de las distintas técnicas de meditación, explorarás tu mundo interior, descubriendo recursos internos para tu desarrollo personal y espiritual.
- **Mayor resiliencia ante los desafíos de la vida:**
Aprenderás a observar las situaciones con mayor perspectiva, cultivando paciencia, aceptación y serenidad ante las dificultades.
- **Desarrollo de la compasión y la empatía:**
Algunas prácticas te permitirán abrir el corazón, mejorar tus relaciones y fortalecer tu capacidad de comprensión hacia los demás.

- **Conexión profunda con el presente:**
Cultivarás la habilidad de vivir el aquí y el ahora, dejando de lado el exceso de preocupaciones sobre el pasado o el futuro.
- **Base sólida para seguir profundizando:**
Obtendrás conocimientos y experiencias que te servirán tanto para consolidar tu práctica personal como para, eventualmente, guiar a otros si así lo deseas.



ACERCA DEL PROGRAMA:

- 1. Atención plena (Mindfulness): Enfocarse en el momento presente, aceptándolo sin juzgar. Esto puede incluir observar la respiración, las sensaciones corporales o los pensamientos que surgen.
- 2. Concentración: Dirigir la mente hacia un punto específico, como un mantra, una imagen mental o la respiración, para reducir la dispersión mental.
- 3. Aceptación: Permitir que los pensamientos y emociones surjan sin intentar resistirlos ni aferrarse a ellos. Es un principio clave para reducir el estrés y fomentar la claridad mental.
- 4. No apego: Reconocer que los pensamientos, emociones y sensaciones son transitorios y no definirnos por ellos.
- 5. Compasión: Cultivar una actitud amorosa y comprensiva hacia uno mismo y los demás, lo que puede ser parte de prácticas como la meditación de amor bondadoso (Metta).
- 6. Disciplina y constancia: Meditar regularmente, incluso por poco tiempo, es esencial para desarrollar los beneficios a largo plazo.

- 7. Respiración consciente: La respiración suele ser el ancla de la meditación, ya que conecta la mente con el cuerpo y ayuda a calmar el sistema nervioso



Imparte:

Lorenas Arias

Formadora en meditación, decodificación biológica, Practitioner en PNL, formadora de formadores y terapeuta con péndulo.

Especialista en guiar procesos de autoexploración y sanación a través de la meditación. Ha profundizado su camino espiritual en formaciones con el Dr. Joe Dispenza y durante los últimos cinco años ha participado en retiros espirituales internacionales, integrando conocimientos de diversas culturas.

Ha tenido el honor de asistir a 14 retiros espirituales del líder espiritual y ganador del premio Nobel de la Paz, Papá Jaime (Jaime Jaramillo), fortaleciendo así su visión de servicio, compasión y transformación personal.

INSCRÍBETE AHORA



FECHA: 25 Y 26 DE OCTUBRE.

16 Horas lectivas.



HORARIO:

- **Sábado:** 10:00am a 7:00 pm.
- **Domingo:** 8:00 am a 3:00pm.



INVERSIÓN
TOTAL

\$ 272

Incluye Material
didáctico y Grupo en
WhatsApp de
Seguimiento.



RESERVA
SOLO CON

\$75

**RESERVA
AHORA**



PRECIO
PROMOCIÓN
BONO

La promoción
aplica según
disponibilidad de
espacios y cupos.

**HABLA CON
NUESTRO STAFF**

Diploma Avalado Internacional por:



Lugar: Edificio Atrium Lobby 1,
calle 54, este Bellavista, pasando el santuario nacional, la segunda calle
a mano derecha, después de la torre de ASSA y frente al Global hotel.



FORMAS DE PAGO:

Pagos con Tarjetas de Crédito o Débito Internacionales



Deposito / transferencia

Cuenta ahorro BAC: 100452143

Nombre: Mentorship and Coaching Business S.A

[Política de Cancelaciones y Reservas](#)

BARCELONA - GUATEMALA - HONDURAS - PANAMÁ



ICEDA EMOTIONAL EDUCATION SCHOOL



ICEDA Emotional Education es una marca transformadora dedicada al desarrollo emocional profundo de personas que desean sanar, crecer y vivir con mayor conciencia, propósito y bienestar. A través de programas formativos, herramientas prácticas y acompañamiento emocional, ICEDA guía a quienes están listos para iniciar un viaje de autoconocimiento y evolución interior.

