



“CRECIMIENTO INTEGRAL. Cuerpo, Mente y Espíritu”

UNA VEZ AL MES (VER FECHAS ABAJO)

DE 17:15 HORAS A 21:00 HORAS

JUAN JOSÉ SEOANE COSTOYA

www.centrocolibri.es



PLAZA MAESTRO ODÓN ALONSO, 1, BAJO 24002 - LEÓN
CIF: E-24589319 - Tfno: 987244692

“CRECIMIENTO INTEGRAL. Cuerpo, Mente y Espíritu”

El crecimiento personal a través de la meditación, la gestión emocional y el Coaching.

OBJETIVOS:

1. Favorecer el tener un entorno de crecimiento personal basado en la escucha de uno mismo y en el compartir experiencias.
2. Reconocer que nuestro interior está lleno de posibilidades de éxito.
3. Generar un camino procesual que integre varios aspectos del ser humano (cuerpo, mundo emocional, toma de decisiones, la interioridad, las capacidades intelectuales...). ¿Cómo colocar todos estos aspectos a nuestro favor?
4. Integrar el mundo de la meditación en la vida cotidiana. Reconocer en la respiración una puerta abierta a la serenidad.

TEMÁTICA A TRABAJAR:

1. **El cuerpo:** ¿Cómo reconocer los lenguajes corporales y el mensaje que nos envían?
2. **La mente:** ¿Cómo desarrollar nuestras capacidades intelectuales de modo que favorezca la creatividad y la flexibilidad?
3. **El mundo emocional:** ¿Se pueden gestionar las emociones adecuadamente de forma que su aprendizaje nos impulse en nuestras vidas hacia el éxito personal?
4. **El alma:** ¿Cómo identificar un lugar en nuestro interior que nos ofrece una respuesta eficaz y verdadera a nuestros anhelos y sueños?
5. **La meditación:** ¿Qué significan la respiración y el silencio para **nuestra salud integral**? ¿Cómo identificar y reconocer sus beneficios en nuestra vida personal?

PERIODICIDAD:

- Una reunión mensual de 3h. 30 minutos horas de duración. (De octubre del 2011 a Junio del 2012).
- Una sesión semanal de meditación. **(Miércoles: 17:15 h. -18:15 h.)**.
- Una sesión mensual de “Coaching personal” (Entrevista personal). (Opcional).

INVERSIÓN:

- Participar de las reuniones mensuales: 180 Euros.
- Sesión semanal de meditación: gratuita.
- Participar en las reuniones mensuales + “Coaching personal” mensual: 450 Euros.
- (Se fraccionará el pago en dos meses: Octubre y Noviembre).

FECHAS: (Los jueves). 17:15h.- 21:00h.

2011	2012
20 de Octubre	19 de enero.
3 de Noviembre.	9 de Febrero.
15 de Diciembre.	8 de Marzo.
	19 de Abril.
	10 de Mayo.
	14 de Junio.

JUAN JOSÉ SEOANE COSTOYA



Licenciado en Ciencias Económicas por la Universidad de León.

Formado por el Maestro Martínez Lozano en Meditación para el aquí y ahora.

Especialista en Meditación Zen por la Escuela Sambo-kyodan.

Primer y segundo nivel de Reiki.

Formado por el Mestro Willigif Jager, Koun-Roshi en Meditación para la acción contemplación.

Formado en Prh (Personalidad y relaciones humanas). Instancias y sensaciones del ser humano.

Formado por Lola Arrieta en acompañamiento en procesos personales.

Profesor de los Itinerarios de Espiritualidad.

Experto en Educación Emocional y habilidades de comunicación, procesos de crecimiento personal y meditación en la acción.

Diplomado y Máster en Pedagogía Sistémica Cudec por la Universidad Multicultural doctor Emilio Cárdenas de México (UDEC).