



# 137º Seminario de Medicina Cuerpo-Mente

24 Abril – 20 Jun '26  
MODALIDAD ONLINE



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOM
<b>A B R I L</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En las páginas siguientes (3-8) se encuentra el <b>Programa</b> detallado de cada taller, sus contenidos y objetivos.</li> <li>Quienes <b>no</b> puedan <b>Armonizarse del 24 al 26 de abril</b>, consulten por WhatsApp al 911 3196 4951 por otras fechas.</li> <li>Una vez inscriptos, pueden solicitar la <b>ID de Zoom</b> para entrar a los Talleres al WhatsApp al <b>911 6451 4984</b>.</li> </ul>				24 <b>ARMONIZACIÓN</b> Solicitar turno al: <b>+54 9 11 3196-4951</b>	25 <b>ARMONIZACIÓN</b> Solicitar turno al: <b>+54 9 11 3196-4951</b>	26 <b>ARMONIZACIÓN</b> Solicitar turno al: <b>+54 9 11 3196-4951</b>
	27 <b>Taller INTENSIVO</b> Teórico-Práctico: <b>Laboratorio Interior 1</b> <i>Estrés y Medicina Mente-Cuerpo (*)</i> 10:00 a 12:00  <b>El Hilo Invisible</b> <i>«La búsqueda de una vida plena»</i> 14:00 a 16:00	28 <b>Taller INTENSIVO</b> Teórico-Práctico: <b>Laboratorio Interior 2</b> <i>PINE y Neurociencias (*)</i> 10:00 a 12:00  <b>Herramientas para Sanar</b> 18:30 a 20:30	29 <b>Taller INTENSIVO</b> Teórico-Práctico: <b>Laboratorio Interior 3</b> <i>Saber Comunicarse efectivamente (*)</i> 10:00 a 12:30  <b>Psicodrama</b> <i>«De la personalidad al Ser»</i> 18:00 a 20:00	30 <b>Taller INTENSIVO</b> Teórico-Práctico: <b>Laboratorio Interior 4</b> <i>Inteligencias Emocional y Espiritual (*)</i> 9:30 a 11:30  <b>Dormir bien y calidad del Sueño</b> <i>El descanso nocturno y la Sanación</i> 14:00 a 16:00	1/5 <b>Taller INTENSIVO</b> Teórico-Práctico: <b>Laboratorio Interior 5</b> <i>Epigenética y medio ambiente celular (*)</i> 10:00 a 13:00	2/5 <b>Stella Maris:</b> <b>Medicina Cuerpo-Mente Nivel I</b> 13:30 a 16:30	3/5
<b>M A Y O</b>	4 <b>Taller INTENSIVO</b> Teórico-Práctico: <b>Pensamientos, Creencias y cambio de percepción (*)</b> 10:00 a 12:30  <b>Cuando la Familia transita una Enfermedad</b> <i>Repercusión en niños, niñas y adolescentes.</i> 19.00 a 20.30	5 <b>Taller INTENSIVO:</b> <b>Nutrición y Ayurveda 1 (*)</b> 10:30 a 13:30  <b>Herramientas Para Sanar</b> 14:00 a 16:00  <b>Bienestar Corporal diario</b> 18:00 a 19:30	6 <b>Terapia de la Risa (*)</b> Teórico-Práctico: <i>Yoga de la Risa</i> 10:30 a 12:00  <b>Cuando el Cuerpo Habla</b> <i>Taller de trabajo corporal</i> 14:00 a 16:00	7 <b>Taller INTENSIVO</b> Teórico-Práctico: <b>Conciencia corporal, centros magnos y Bioenergética 1 (*)</b> 10:30 a 12:30 y de 13:00 a 15:00  <b>Taller INTENSIVO:</b> <b>Inmunidad y Nutrición 1 (*)</b> <i>Alimentación antiinflamatoria</i> 17:00 a 20:00	8 <b>Asesoramiento sobre el Seminario</b> 10:00 a 11:00  <b>Taller INTENSIVO:</b> Teórico-Práctico: <b>Neuroplasticidad (*)</b> <i>Lo que la mente cree, lo crea</i> de 11:30 a 13:00 y de 14:00 a 16:30	9 <b>Stella Maris:</b> <b>Medicina Cuerpo-Mente Nivel II</b> 13:30 a 17:00	10
	11 <b>De lo invisible a lo visible (*)</b> <i>Meditación y cambios en el cuerpo y el cerebro</i> 10:30 a 12:00  <b>El Hilo Invisible</b> <i>«La búsqueda de una vida plena»</i> 14:00 a 16:00  <b>Bailemos para generar salud</b> 19:00 a 20:30	12 <b>Taller INTENSIVO:</b> <b>Nutrición y Ayurveda 2 (*)</b> <i>Práctica de Cocina (#)</i> 10:30 a 13:00  <b>Herramientas para Sanar</b> 14.00 a 16:00  <b>Bienestar Corporal diario</b> 18:00 a 19:30	13 <b>Taller de Canto</b> 11:00 a 13:00  <b>Cuando el Cuerpo Habla</b> <i>Taller de trabajo corporal</i> 14:00 a 16:00  <b>Yoga Restaurativo (*)</b> 18:30 a 20:00	14 <b>Conversaciones literarias</b> 14:30 a 16:30  <b>Taller intensivo:</b> <b>El Servicio como estrategia Sanadora</b> 17.00 a 19.30	15 <b>Neurocardiología (*)</b> <i>La coherencia del corazón</i> 11:00 a 12:30  <b>Terapia de la Risa (*)</b> 18:30 a 19:15	16 <b>Stella Maris:</b> <b>Medicina Cuerpo-Mente Nivel I</b> 13:30 a 16:30	17

## M A Y O

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOM
18 <b>Taller INTENSIVO</b> Teórico-Práctico: <b>Discernir y Discriminar:</b> <i>No todo lo bueno es verdadero (*)</i> 14:00 a 16:30  <b>Luces y sombras en la relación Médico-Paciente</b> 19.00 a 20.30	19 <b>Conciencia corporal y Bioenergética 2 (*)</b> <i>Danza de los centros magnos</i> 10:30 a 13:00  <b>Herramientas para Sanar</b> 14.00 a 16:00  <b>Taller de Teatro</b> 18:30 a 20:30	20 <b>Taller de Canto</b> 11:00 a 13:00  <b>Cuando el Cuerpo Habla</b> <i>Taller de trabajo corporal</i> 14:00 a 16:00  <b>Yoga Restaurativo (*)</b> 18:30 a 20:00	21 <b>Conversaciones literarias</b> 14:30 a 16:30  <b>Terapia de la Risa (*)</b> <i>Yoga de la Risa</i> 18:30 a 19:15	22 <b>Cuentos Medicina</b> 14.00 a 16.00  <b>Construyendo Vínculos más allá de las pantallas</b> 18.00 a 19:30	23 <b>Stella Maris:</b>  <b>Medicina Cuerpo-Mente Nivel II</b>  <b>13:30 a 17:00</b>	24
25 <b>El Hilo Invisible</b> <i>«La búsqueda de una vida plena»</i> 14:00 a 16:00	26 <b>Conciencia corporal y Bioenergética 3 (*)</b> <i>Danza de los centros magnos</i> 10:30 a 13:00  <b>Herramientas para Sanar</b> 14:00 a 16:00  <b>Taller de Teatro</b> 18:30 a 20:30	27 <b>Taller de Canto</b> 11:00 a 13:00  <b>Cuando el Cuerpo Habla</b> <i>Taller de trabajo corporal</i> 14:00 a 16:00  <b>Yoga Restaurativo (*)</b> 18:30 a 20:00	28 <b>Movimientos y Sabiduría corporal</b> <i>Ejercicios prácticos</i> 10:30 a 12:30  <b>Conversaciones literarias</b> 14:30 a 16:30  <b>Terapia de la Risa (*)</b> <i>Yoga de la Risa</i> 18:30 a 19:15	29 <b>Cuentos Medicina</b> 14.00 a 16.00  <b>Construyendo Vínculos más allá de las pantallas</b> 18.00 a 19:30	30 <b>Stella Maris:</b>  <b>Medicina Cuerpo-Mente Nivel I</b>  <b>13:30 a 16:30</b>	31

## J U N I O

1 <b>Taller INTENSIVO</b> Teórico-Práctico: <b>Aprendiendo a Resignificar:</b> <i>La percepción impacta en el cuerpo</i> 14:00 a 16:30  <b>Bailemos para generar salud</b> 19:00 a 20:30	2 <b>Reflexiones sobre Cuentos Espirituales 1</b> 9:00 a 10:30  <b>Herramientas para Sanar</b> 14:00 a 16:00  <b>Taller de Teatro</b> 18:30 a 20:30	3 <b>Taller de Canto</b> 11:00 a 13:00  <b>Yoga Restaurativo (*)</b> 18:30 a 20:00	4 <b>Movimientos y Sabiduría corporal</b> <i>Ejercicios prácticos</i> 10:30 a 12:30  <b>Conversaciones literarias</b> 14:30 a 16:30  <b>Inmunidad y Nutrición 2</b> <i>Charlando sobre dudas</i> 18:00 a 19:30	5 <b>Liderarte 1</b> <i>“El arte de hacer y Ser uno mismo”</i> 15:00 a 16:30  <b>Atravesando la Inteligencia Artificial</b> 18:00 a 19:30	6 <b>Stella Maris:</b>  <b>Medicina Cuerpo-Mente Nivel II</b>  <b>13:30 a 17:00</b>	7
8 <b>Emociones e Inmunidad (*)</b> <i>Integración estados emocionales- salud</i> 10:30 a 12:00  <b>Bailemos para generar salud</b> 19:00 a 20:30	9 <b>Reflexiones sobre Cuentos Espirituales 2</b> 9:00 a 10:30  <b>Herramientas para Sanar</b> 14:00 a 16:00  <b>Taller de Teatro</b> 18:30 a 20:30	10 <b>Taller de Canto</b> 11:00 a 13:00  <b>Yoga Restaurativo (*)</b> 18:30 a 20:00	11 <b>Movimientos y Sabiduría corporal</b> 10:30 a 12:30  <b>Taller INTENSIVO:</b> Teórico-Práctico: <b>Arquetipos y Virtudes 1</b> 13:45 a 16:45  <b>Manualidades en Papel: Origami</b> 18:45 a 20:00	12 <b>Liderarte 2</b> <i>“El arte de hacer y Ser uno mismo”</i> 15:00 a 16:30  <b>Atravesando la Inteligencia Artificial</b> 18:00 a 19:30	13 <b>Stella Maris:</b>  <b>Medicina Cuerpo-Mente Nivel I</b>  <b>13:30 a 16:30</b>	14
15 <b>El Hilo Invisible</b> <i>«La búsqueda de una vida plena»</i> 14:00 a 16:00  <b>Adolescencias:</b> <i>Un desafío para las Familias</i> 19.00 a 20.30	16 <b>Reflexiones sobre Cuentos Espirituales 3</b> 9:00 a 10:30  <b>Herramientas para Sanar</b> 14:00 a 16:00  <b>Taller de Teatro</b> 18:30 a 20:30	17 <b>Taller INTENSIVO:</b> <b>Transformando mi Biología (*)</b> <i>Del Ego al Yo Superior</i> 10:00 a 13:00  <b>Yoga Restaurativo (*)</b> 18:30 a 20:00	18 <b>Movimientos y Sabiduría corporal</b> 10:30 a 12:30  <b>Taller INTENSIVO:</b> Teórico-Práctico: <b>Arquetipos y Virtudes 2</b> 13:45 a 16:45  <b>Manualidades en Papel: Origami</b> 18:45 a 20:00	19 <b>Asesoramiento y Evaluación del Seminario</b> 10:00 a 11:30  <b>Liderarte 3</b> <i>“El arte de hacer y Ser uno mismo”</i> 15:00 a 16:30  <b>Terapia de la Risa (*)</b> <i>Yoga de la Risa</i> 18:30 a 19:15	20 <b>Stella Maris:</b>  <b>Medicina Cuerpo-Mente Nivel II</b>  <b>13:30 a 17:00</b>	21

20 de febrero al 11 de abril de 2026  
**MODALIDAD ON LINE**

## 136º Seminario de Medicina Cuerpo-Mente

### PROGRAMA DE ACTIVIDADES

#### I. Coordinadas por Stella Maris Maruso:

##### ARMONIZACIÓN:

Un proceso personalizado que conduce a la recuperación de la integridad de nuestro sistema energético, altamente beneficioso para la salud física, mental, emocional y espiritual.

El Seminario incluye una *Armonización energética* que se realiza exclusivamente de manera presencial, en la sede de la Fundación Salud, destinado a los Seminaristas que puedan concurrir al lugar. Las fechas oficiales para realizar este proceso son del **24 al 26 de abril**, con turno gestionado de forma anticipada. No obstante, si por razones de salud o distancia algún participante no pudiera asistir en esos días, será posible consultar otras alternativas para llevarlo a cabo antes de la finalización del Seminario.

Para solicitar turno para la *Armonización*, es requisito estar previamente inscripto en el Seminario y comunicarse vía **WhatsApp al +54 9 11 3196-4951**.

#### Medicina Cuerpo-Mente. Nivel I:

##### DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL:

*“El Milagro de la Autocuración”*

##### Objetivos:

- Aumentar el potencial individual y disminuir los niveles de estrés mediante la práctica de actividades que lleven al cuerpo y la mente a estados de relajación.
- Aprender a lograr y mantener el estado de equilibrio físico, psíquico, emocional y espiritual incrementando la cantidad y optimizando la calidad de las defensas del sistema inmunológico.

**Día y Hora: Sábados:** 2, 16 y 30 de mayo; y 13 de junio. De 13.30 a 16.30 hs.

#### Medicina Cuerpo-Mente. Nivel II:

##### CUIDANDO EL ALMA:

*“El Arte de la Sanación Espiritual”*

##### Contenidos:

- Estudio, comprensión y desarrollo de la psicología superior de nuestro ser.
- Conocimiento del Plan del Alma personal y familiar para comprender el por qué y el para qué estamos juntos.
- Iniciación práctica a la sabiduría de la psicología energética espiritual.
- Técnicas de Sanación para los cuerpos Bioplásmico, Emocional, Mental y Causal.
- Detectar y sanar los desequilibrios energéticos previos a la posible manifestación en el cuerpo físico.

**Día y Hora: Sábados:** 9 y 23 de mayo; 6 y 20 de junio. De 13.30 a 17.00 hs.

## II. Otras actividades del Seminario

### 1.- Laboratorio Interior 1, 2, 3, 4 y 5

*Estrés, emociones y salud (\*)*

**Coordinadores:** Dr. Joaquín Grehan, Lic. Mariel Iwachow, Dra. Graciela Montenegro, Prof. Claudia Azar y Lic. Patricia Ugarte.

**Objetivo:** Conocer los conceptos fundamentales del Seminario.

**Contenidos por clase:**

1. Introd. a la Medicina cuerpo-mente. Estrés.
2. Fundamentos de la PINE y neurociencias.
3. Saber comunicarse efectivamente.
4. Inteligencia emocional e inteligencia espiritual.
5. Epigenética: Sentimientos y pensamientos: Su impacto en la expresión de genes y estructura molecular.

**Taller de 5 partes correlativas no excluyentes.**

### 2.- Dormir bien y calidad del Sueño:

*El descanso nocturno y la sanación*

**Coordinadora:** Dra. Paola Cavagnero. Médica Alerjoimmunóloga. Mr en PINE.

**Objetivo:** Conocer y revalorizar la importancia del sueño para la Salud. El cuidado del sueño como parte de nuestra calidad de vida.

**Contenidos:** El sueño como proceso rítmico. El ritmo como parte del proceso sanador. Conocer la relación del sueño con el sistema inmune. Herramientas para dormir mejorando la calidad del sueño.

### 3.- Emociones e inmunidad:

*Integración entre los estados emocionales y la salud (\*)*

**Coordinador:** Dr. Joaquín Grehan, médico, Mg. en psicoimmunoneuroendocrinología.

**Objetivos:** Comprender la relación entre las emociones y el sistema inmune para construir salud. Tomar conciencia del potencial para colaborar en la recuperación del cuerpo desde la mirada del sistema inmunológico.

**Contenidos:** Funciones fundamentales del sistema inmune. Conexión cerebro-emociones. Estados que contribuyen a regular o a desregular al sistema inmune. Trabajos de Ader, Blalock, McEwen integrados en un lenguaje simple para entender mejor las bases de la medicina mente cuerpo.

### 4. - Pensamientos, Creencias y Cambio de Percepción (\*)

**Coordinadora:** Lic. Mariel Iwachow, psicóloga, Máster en Psicoimmunoneuroendocrinología.

**Contenidos:** Los pensamientos impactan en las células a través de patrones moleculares y afectan al cuerpo: Cómo salir del piloto automático, conectarse con el Observador no involucrado y reducir la activación bioquímica de la respuesta al estrés emocional. Atención Plena de los pensamientos. Emociones que desencadenan las Distorsiones Cognitivas como rabia y culpa.

### 5.- Neuroplasticidad:

*“Lo que la mente cree, lo crea” (\*)*

**Coordinadora:** Prof. Claudia Azar. Naturópata. Certificada en Neuroplasticidad, Hipnoterapia y PNL. Neuropsicoeducadora.

**Contenidos:** El Aprendizaje y la mente subconsciente. Modo de supervivencia vs. Mente creativa. La percepción desde la Física cuántica: El Observador. La sabiduría del corazón y el aprendizaje de nuevos estados.

### 6.- Transformando mi biología:

*Del ego al Yo superior (\*)*

**Coordinadora:** Dra. Graciela Montenegro. Bioquímica. Mr en Biología molecular médica.

**Objetivos:** Descubrir y tomar conciencia que, al evolucionar, el camino de Transformación de nuestro ser influye también en nuestra biología. Ayudarnos a encontrar nuestra verdadera esencia. Despertar esa conciencia profunda que nos habita, verdadero territorio del Milagro.

### 7.- De lo invisible a lo visible: Los cambios que produce la Meditación en el cuerpo y en el cerebro (\*)

**Coordinador:** Dr. Joaquín Grehan, médico. Mr en Psiconeuroinmunoendocrinología.

**Objetivos:** Transmitir los conocimientos actuales de las neurociencias sobre los cambios que se producen en la biología con la práctica de la Meditación y abordar dudas que surjan de dicha práctica.

**Contenidos:** Abordar cuáles son los cambios que ocurren en el cerebro, sistema endócrino y sistema inmune con la meditación. Conocer y orientar las dificultades que pueden ocurrir en el momento de comenzar con la práctica personal.

## 8.- Discernir y discriminar:

«No todo lo bueno es verdadero» (\*)

**Coordinadora:** Lic. Mariel Iwachow, psicóloga, Mr. en PNIE.

**Objetivos:** Aprender, practicar y repasar conceptos fundamentales del Seminario.

**Contenidos:** Para recuperar la salud es necesario observar nuestras acciones y cambiar aprendiendo a distinguir que no todo lo que creemos "bueno" es "verdadero" para sanar. Cómo dejar de evitar emociones negativas desde la inteligencia emocional para salir de la negación, de los automatismos y de las "distracciones" que no generan salud.

## 9.- Neurocardiología: La coherencia del corazón (\*)

**Coordinadora:** Prof. Claudia Azar. Naturópata. Certificada en Neuroplasticidad, Hipnoterapia y PNL. Neurosicoeducadora.

**Contenidos:** El corazón es el creador del ritmo principal del cuerpo y sincroniza con el sistema inmune, con la liberación hormonal y con el resto de los sistemas que nos componen. Cuando aprendemos a gestionar la coherencia en el corazón, la función cerebral es una de las más beneficiadas y esa conexión permite acceder a una inteligencia para vivir la vida con más equilibrio y más capacidad creativa.

## 10.- Psicodrama: "De la fragmentación de la personalidad a la integridad del Ser"

**Coordinadora:** Dra. Cristina Narváez, psicóloga.

**Contenido:** El Psicodrama, mediante la experiencia de encontrarnos con nosotros mismos a través de nuestro sentir, nos da la posibilidad de recuperar nuestra verdadera naturaleza, la esencia de lo que somos. Nos permite salir de la fragmentación para renacer a un estado de integridad y poder transformarnos en activos protagonistas de nuestras vidas. El grupo le otorga a la tarea un marco de contención y apoyo.

## 11.- Herramientas para Sanar

**Coordinadora:** Lic. Dorys Lichtensztein, psicóloga.

**Objetivo:** Aplicar las Herramientas que nos provee la Inteligencia Emocional y Espiritual. Sanar, potenciando el desarrollo del observador interior para lograr los cambios que colaboren con la recuperación de la salud integral. **Taller de diálogo participativo.**

## 12.- Aprendiendo a Resignificar:

*La percepción impacta en el cuerpo*

**Coordinadora:** Lic. Mariel Iwachow, psicoocóloga, Mr. en Psiconeuroinmunoendocrinología.

**Objetivos:** Aprender y sacar dudas de los conceptos principales del Seminario desde la PNIE y la medicina mente-cuerpo.

**Contenidos:** El cambio de Percepción de la historia personal y de la enfermedad o problema actual libera del estrés emocional grabado en el cuerpo. Los receptores de las células de la red PNIE se abren al cambiar el sustrato químico que condiciona la percepción al tomar Conciencia del *hilo conductor* de aprendizajes de vida que surgieron a partir de los sucesos dolorosos. **Taller teórico-Vivencial**

## 13.- El Hilo Invisible:

*"La búsqueda de una vida plena"*

**Coordinador:** Lic. Patricio Grehan.

**Objetivo:** Re-pensarnos desde una mirada que abarque distintos aspectos de nuestras vidas, sin dejar nada afuera. Hacernos preguntas que nos permitan alcanzar una mayor conciencia en el camino espiritual de cada uno. **Taller de diálogo participativo.**

## 14.- Nutrición y Ayurveda 1 y 2 (\*)

**Coordinadora:** Prof. Anna María Frías.

**1.-Objetivo:** Conocer principios de una nutrición sana y vital considerando distintas escuelas para poder hacer una elección desde la propia naturaleza, según lo que la Ciencia del Ayurveda enseña, apela a la infinita sabiduría interior, sin exigencias y con Conciencia. **(#) En la 2da. clase se cocinará en vivo.**

## 15.- Inmunidad y Nutrición 1 y 2 (\*)

**Coordinadora:** Lic. Valeria Maruso, inmuno-nutricionista.

**Contenidos:** Diferencia entre alimento, alimentación, nutrición y nutriente. Alimentación que beneficia al Sistema Inmune. Calidad nutricional y componentes bioactivos de la alimentación hepatoprotectora.

**Clases:**

1. Alimentación antiinflamatoria.
2. Charlando sobre dudas.

## 16.- Conciencia corporal y Bioenergética 1, 2 y 3 "Danza de los centros magnos" (\*)

**Coordinadora:** Prof. Anna María Frías.

**Objetivo:** Comprender al ser humano en términos de sus cuerpos y procesos energéticos. Practicaremos ejercicios que nos lleven a un estado de mayor equilibrio y autorregulación de nuestros estados mentales y emocionales. Práctica de distintas formas de respiración. Uso de técnicas corporales, vocales, de concentración y meditación, con el fin de llevar a la mente a los espacios del Silencio Interior.

## 17.- Yoga Restaurativo (\*)

**Coordinadora:** Prof. Anna María Frías.

**Objetivo:** Activar el Sistema Nervioso Parasimpático para aliviar la fatiga, recuperarse de padecimientos crónicos relacionados con el dolor, y mitigar los síntomas de depresión y ansiedad.

**Contenidos:** Es un yoga terapéutico cuya finalidad es el descanso del sistema nervioso logrando una relajación profunda a nivel físico, mental y emocional. Se realiza mediante posturas suaves y pasivas, apacibles y relajadas, diseñadas para que las cadenas musculares se aflojen, también los tejidos conectivos, conjuntivos, ligamentos, tendones usando la respiración y posturas estáticas. **Concurrir con ropa cómoda. Tener a mano alfombra o colchoneta, manta, cinturón o sogá, silla y mesa.**

## 18.- Cuando el Cuerpo Habla:

*Taller de trabajo corporal.*

**Coordinadora:** Dra. Graciela Olmo. Terapeuta Psicocorporal.

**Objetivos:** Orientar tanto hacia al autoconocimiento como al conocimiento del cuerpo – mente – espíritu y la conciencia de integridad.

**Contenidos:** Apuntan al registro del cuerpo cotidiano y su bienestar. Registros de la respiración; del cuerpo, su lenguaje y sus partes, de los 5 sentidos; de los centros de energía. Registro de las emociones: Su expresión. El cuerpo gestual, juegos, teatralizaciones, comunicación. **Concurrir con ropa cómoda. Se trabaja descalzo.**

## 19.- Bienestar corporal: Ejercicios para el día a día

**Coordinadora:** Prof. Gabriela Goldman

**Objetivo:** Aprender a hacer ejercicios sencillos que nos ayuden a conectar con las necesidades de nuestro cuerpo y a incorporar hábitos saludables para la vida cotidiana.

**Contenidos:** Desarrollaremos nuestra fuerza física, la flexibilidad, la movilidad y también la relajación. Habrá un momento de danza libre, un momento de ejercicios físicos y una relajación guiada. **Usar ropa cómoda.**

## 20.- Movimientos y Sabiduría Corporal: Ejercicios prácticos

**Coordinadora:** Lic. Laura Moncayo, psicóloga.

**Objetivos:** Explorar y zambullirse en el cuerpo a través del movimiento para habitarlo y disfrutarlo con un poquito más de conciencia. Sumar al proceso de sanación.

**Contenidos:** Perseverar en la práctica consciente de la respiración y de la ejecución de cada movimiento. **Concurrir con ropa cómoda.**

## 21.- Taller de Canto: "Resonando nuestra Voz"

**Coordinadora:** Lic. María Cecilia Robisco, psicóloga.

**Contenidos:** A través de ejercicios de vocalización, dicción, recursos de expresión hablada y cantada podemos aprender a cuidar y soltar este instrumento único de expresión que es nuestra voz, conectarnos con los otros y percibir nuestros sentimientos y emociones. Mediante ritmos y melodías conectaremos con nuestra creatividad. **No es necesaria experiencia en el uso de la voz cantada.**

## 22.- Terapia de la Risa: Yoga de la Risa (\*)

**Coordinadoras:** Prof. María Laura Bardelli, Prof. Adriana Bravo.

**Objetivo:** Aprender a ejercitar la risa consciente combinándola con respiraciones. Tomar consciencia de la risa como puente de bienestar y experimentar sus amplios beneficios.

**Contenidos:** Por medio del juego y la risa, impactaremos en nuestra biología de manera saludable, cambiando nuestra química interna, aliviando dolores, mejorando el estado de ánimo, duplicando la capacidad pulmonar, reduciendo niveles de estrés, elevando las defensas entre muchos más beneficios.

## 23.- Manualidades en papel: Origami

**Coordinadora:** Prof. Victoria Wentzel

**Contenidos:** Las manualidades estimulan la creatividad, la atención y la concentración visual y mental. En este taller aprenderemos técnicas de origami tradicional y origami modular, creando distintas figuras y formas para practicar plegado, precisión y diseño.

**Materiales:** Muchos papeles o cartulinas ya cortados en cuadrados, tamaño a elección, preferentemente entre 11 x 11 cm y 15 x 15 cm. Tijera/ Lápiz/ Regla.

## 24.- Liderarte 1, 2 y 3:

*"El arte de hacer y Ser uno mismo" (\*)*

**Coordinador:** Carlos Demarco, Lic. en Relaciones Humanas.

**Objetivos:** Identificar y aplicar estrategias efectivas para enfrentar situaciones de crisis y/o cambios. Reforzar la Inteligencia Emocional, liderando procesos de transformación y cambio, personales e interpersonales.

**Contenidos:** Inteligencia Emocional, liderazgo e Influencia: Una manera de ser y hacer. De Víctima a Protagonista. Conversaciones saludables. Lenguaje, Corporalidad, Emocionalidad. Estados de ánimo y su influencia en nuestro comportamiento. ¿Quejas o reclamos? Habilidad para escuchar y escucharme.

## 25.- Reflexiones sobre Cuentos Espirituales

1, 2 y 3.

**Coordinadora:** Prof. Mariana Canals

**Objetivos:** Contactar con algunos cuentos espirituales de la Sabiduría espiritual y aplicarlos a nuestros desafíos cotidianos. Trabajar el aquí y ahora.

**Contenidos:** A partir de Cuentos Espirituales seleccionados, reflexionar en profundidad utilizando una breve guía de preguntas. En estado de relajación encontrar el "para qué" de cada cuento, asociado a mi momento actual, dejando la mente y la personalidad de lado. La reflexión nos invita a profundizar en nuestras virtudes, permitiendo emerger desde el ser todo nuestro potencial.

## 26.- Cuando la familia transita una

**enfermedad:** *Repercusión en niños, niñas y adolescentes*

**Coordinador:** Dr Gustavo Girard. Médico esp. en Adolescencia.

**Contenidos:** Cuando se recibe un diagnóstico preocupante no sólo afecta a una persona, sino que en forma directa o indirecta repercute en su familia. Niños, niñas y adolescentes, merecen una atención particular. Es así que los adultos que transitan una enfermedad además de tener que afrontar la misma, deben cuidar de hijos/as, quienes, a su vez, se encuentran con los desafíos personales propios de su edad. **Taller de diálogo participativo.**

## 27.- Luces y sombras en la relación Médico-Paciente

**Coordinador:** Dr. Gustavo Girard, médico.

**Invitado:** Dr. Fernando Bugallo, médico cirujano.

**Contenido:** Una buena relación médico-paciente es esencial para la prevención, atención y rehabilitación de la salud. En el momento actual hay un creciente deterioro en esta relación, acrecentado también desde la Pandemia. En la Fundación hacemos hincapié en promover en el paciente y sus familiares un rol activo para enfrentar los procesos que se le presenten, y esto se hace más difícil de cuando el vínculo con el profesional o el Sistema de Salud no dan respuestas adecuadas. **Taller de diálogo participativo.**

## 28. Adolescencias: "Un desafío para las familias"

**Coordinador:** Dr. Gustavo Girard, médico pediatra.

**Contenidos:** Cuando los niños ingresan en la adolescencia siempre han representado un desafío para las familias. En la actualidad el vertiginoso cambio en la sociedad, en los valores, en los medios de comunicación hacen que se genere una situación particularmente compleja. Esto afecta el ambiente familiar con el consecuente impacto en la salud de todos sus integrantes. Se podrán compartir: miedos, angustias, inquietudes y preocupaciones al respecto. **Taller de diálogo participativo.**

## 29.- Conversaciones Literarias

**Coordinadora:** Lic. María Laura Galaburri

**Objetivos:** Conformar un grupo de lectores que conversen sobre textos literarios vinculándolos con la meditación Nro. 33: "Lo que nunca muere". Dar un espacio a los Seminaristas para compartir las obras que han escrito.

**Contenidos:** La conversación literaria. La lectura y su poder reparador en la reconstrucción de uno mismo ante situaciones difíciles. **Tener a mano cuaderno y lapicera para escribir.**

## 30.- El Servicio como estrategia sanadora

**Coordinadora:** Dra. Hilda Noemí Agostino

**Objetivos:** Comprender y vivenciar que, utilizando nuestros dones y talentos puestos al servicio de los demás, podemos mejorar el mundo, mientras favorecemos nuestra salud física y psíquica y trabajamos en nuestra evolución.

**Contenidos:** Recorreremos juntos temas y experiencias que nos explican cómo reacciona nuestra biología cuando hacemos actos de servicio. Al servir, no se trata solo de hablar o de realizar alguna obra de bien ocasionalmente, sino de incorporarlo en nuestra cotidianeidad, adquirir el hábito de servir y ser felices al hacerlo. Compartiremos conocimientos y reflexiones destinados, a *ampliar el círculo de lo que nos importa.*

## 31.- Cuentos medicina

**Coordinadora:** Prof. María Cristina Oliva.

**Contenidos:** Los cuentos como herramienta poderosa, no solo en la transmisión de sabiduría si no en el fortalecimiento de la resiliencia. Con su utilización accedemos a la visualización de emociones ocultas en nuestra psique, profundizando el trabajo sobre las mismas, en busca de su transformación. Taller basado en la psicología arquetipal, el psicodrama simbólico y en cuentos clásicos universales.

### 32.- Construyendo vínculos más allá de las pantallas

**Coordinadora:** Lic. Carla Pacheco Avila, psicóloga, Mr. en Psicoimmunoneuroendocrinología.

**Objetivo:** Mostrar el impacto en la salud que ha tenido la soledad desde el traspaso de las interacciones mediante las pantallas. Aprender a construir la sensación de conexión con los demás, de pertenencia, aceptación y validación. Un espacio para conocernos.

**Contenidos:** La importancia de la conexión en la recuperación de la salud. Videos, audios, reflexiones que fomenten el despliegue de la compasión y nos lleve a sentirnos acompañados.

### 33.- Atravesando la Inteligencia Artificial

**Coordinador:** Mario Leonardo Poczter, Esp. en Infraestructura Crítica en Informática y Telecomunicaciones.

**Objetivo:** Aprender a manejar la IA como un organizador de información, sin necesidad de conocimientos avanzados.

**Contenidos:** Taller teórico-práctico para quienes desean adquirir control sobre la Inteligencia Artificial (IA). Mediante una práctica guiada, desarrollar la confianza necesaria para un uso eficiente de la IA en la vida cotidiana. Nos enfocaremos en cómo establecer límites para garantizar resultados fiables. **Requisito:** poder usar un buscador de internet.

### 34.- Cómo potenciar los Arquetipos y sus Virtudes 1 y 2.

**Coordinadora:** Lic. Patricia Ugarte

**Contenidos:** Nuevas prácticas e indagaciones adicionales para fortalecer los arquetipos internos y las virtudes asociadas a cada uno de ellos. Trabajaremos el Guerrero, el Sanador, el Maestro y el Visionario. Mediante preguntas trataremos de honrarlos para hacerlos conscientes y nos adentraremos en la importancia y necesidad de invocar o fortalecer un determinado arquetipo.

### 35.- Taller de Teatro

**Coordinadora:** Prof. Nieves González.

**Asistente:** Prof. Juan Rovediello.

**Objetivo:** Ejercitar desde la improvisación conflictos teatrales y creación de personajes con el objetivo de generar situaciones de ficción de diversión y risa. Adaptarse al entorno e Interacción grupal respetando las consignas acordadas. Realizar y representar con los compañeros una pequeña obra teatral.

### 36.-Bailemos para generar salud: *Ritmos latinos y otros alegres y divertidos.*

**Coordinadora:** Prof. Susana Carmona.

**Objetivos:** Crear salud, alegría y bienestar a través del baile con movimientos simples y coordinados que fortalecen los músculos, huesos y articulaciones. Beneficiar los niveles físico, mental y emocional. Incrementar la energía y activar el sistema inmunológico generando drogas endógenas. Aumentar la autoestima y contrarrestar la depresión. Estimular la diversión con pasos de baile sencillos **aptos para todas las edades.**

### 37.- Asesoramiento y Evaluación del Seminario

**Coordinadora:** Couns. Carolina Tallarico.

**Objetivos:** Sacar dudas, orientarse y aprender a identificar las actividades que cada Seminarista necesita para el proceso que hoy está atravesando. Comprender la importancia de la Armonización energética. Saber distribuir los tiempos para poder organizarse con la concurrencia a los Talleres del Seminario.

**Los talleres que contienen (\*) quedarán grabados y podrán solicitarse a:**  
[fsgrabaciones@gmail.com](mailto:fsgrabaciones@gmail.com)