



140º Seminario de Medicina Cuerpo-Mente

16 Octubre – 5 Diciembre '26
MODALIDAD ONLINE



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOM
OCTUBRE	<ul style="list-style-type: none"> En las páginas siguientes (3-8) se encuentra el Programa detallado de cada taller, sus contenidos y objetivos. Quienes no puedan Armonizarse del 16 al 18 de octubre, consulten por WhatsApp al 911 3196 4951 por otras fechas. Una vez inscriptos, pueden solicitar la ID de Zoom para entrar a los Talleres al WhatsApp al 911 6451 4984. 				16 ARMONIZACIÓN Solicitar turno al: +54 9 11 3196-4951	17 ARMONIZACIÓN Solicitar turno al: +54 9 11 3196-4951	18 ARMONIZACIÓN Solicitar turno al: +54 9 11 3196-4951
	19 Taller INTENSIVO Teórico-Práctico: Laboratorio Interior 1 <i>Estrés y Medicina Mente-Cuerpo (*)</i> 10:00 a 12:00 El Hilo Invisible «La búsqueda de una vida plena» 14:00 a 16:00	20 Taller INTENSIVO Teórico-Práctico: Laboratorio Interior 2 <i>PINE y Neurociencias (*)</i> 10:00 a 12:00 Herramientas para Sanar 18:00 a 20:00	21 Taller INTENSIVO Teórico-Práctico: Laboratorio Interior 3 <i>Epigenética y medio ambiente celular (*)</i> 10:00 a 13:00 Psicodrama “De la personalidad al Ser” 18:00 a 20:00	22 Taller INTENSIVO Teórico-Práctico: Laboratorio Interior 4 <i>Pensamientos, Creencias y cambio de percepción (*)</i> 10:00 a 12:30 Terapia de la Risa (*) Teórico-Práctico: <i>Yoga de la Risa</i> 18:30 a 20:00	23 Taller INTENSIVO Teórico-Vivencial: Visualizar es sentir: <i>La herramienta más efectiva (*)</i> 14:00 a 16:30 Construyendo Vínculos más allá de las pantallas 18.00 a 19:30	24 Stella Maris: Medicina Cuerpo-Mente Nivel I 14:00 a 17:00	25
	26 Taller INTENSIVO Teórico-Práctico: No todo lo bueno es Verdadero <i>Saber discernir y discriminar (*)</i> 14:00 a 16:30 Cuando la Familia transita una Enfermedad <i>Repercusión en niños, niñas y adolescentes.</i> 19.00 a 20.30	27 Conciencia corporal y Bioenergética 1 (*) <i>Danza de los centros magnos</i> 10:00 a 13:00 Herramientas Para Sanar 14:00 a 16:00 Dormir bien y calidad del Sueño <i>El descanso nocturno y la Sanación</i> 17:00 a 18:30	28 Encuentro con uno mismo <i>Taller de Autoconocimiento</i> 14:00 a 16:00	29 Taller INTENSIVO: Nutrición para la Conciencia 1 (*) <i>Visión del Ayurveda</i> 10:30 a 14:30 Taller INTENSIVO Teórico-Práctico: Laboratorio Interior 5 <i>Inteligencias Emocional y Espiritual (*)</i> 15:30 a 17:30	30 Asesoramiento sobre el Seminario 10:00 a 11:00 Taller INTENSIVO: Teórico-Práctico: Neuroplasticidad (*) <i>Lo que la mente cree, lo crea</i> de 11:30 a 13:00 y de 14:00 a 16:30 Construyendo Vínculos más allá de las pantallas 18.00 a 19:30	31 Stella Maris: Medicina Cuerpo-Mente Nivel II 14:00 a 17:30	1/11
NOVIEMBRE	2 Taller INTENSIVO: Transformando mi Biología (*) <i>Del Ego al Yo Superior</i> 10:00 a 13:00 El Hilo Invisible «La búsqueda de una vida plena» 14:00 a 16:00 Bailemos para generar salud 19:00 a 20:00	3 Taller INTENSIVO Teórico-Práctico: Conciencia corporal, centros magnos y Bioenergética 2 (*) 10:00 a 13:00 Herramientas para Sanar 14.00 a 16:00 > NUEVO < Eutonía: (*) <i>Autopercepción corporal</i> 17:30 a 19:00	4 Encuentro con uno mismo <i>Taller de Autoconocimiento</i> 14:00 a 16:00 Yoga Restaurativo (*) 18:30 a 20:00	5 Movimientos y Sabiduría corporal <i>Ejercicios prácticos</i> 10:30 a 12:30 Conversaciones literarias 14:30 a 16:30 Taller INTENSIVO: Inmunidad y Nutrición 1 (*) <i>Alimentación conciente antiinflamatoria</i> 17:00 a 20:00	6 Neurocardiología (*) <i>La coherencia del corazón</i> 11:00 a 12:30 Cuentos Medicina 14.00 a 16.00 Terapia de la Risa (*) 18:30 a 19:15	7 Stella Maris: Medicina Cuerpo-Mente Nivel I 14:00 a 17:00	8



140º Seminario de Medicina Cuerpo-Mente

16 Octubre – 5 Diciembre '26
MODALIDAD ONLINE



N O V I E M B R E

DICIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOM
<p>9</p> <p>De lo invisible a lo visible (*)</p> <p><i>Meditación y cambios en el cuerpo y el cerebro</i></p> <p>10:30 a 12:00</p>	<p>10</p> <p>Nutrición para la Conciencia 2 (*)</p> <p>Práctica de Cocina Ayurveda (#)</p> <p>10:30 a 13:30</p> <p>Herramientas para Sanar</p> <p>14.00 a 16:00</p> <p>Eutonía: (*)</p> <p><i>Autopercepción corporal</i></p> <p>17:30 a 19:00</p>	<p>11</p> <p>Encuentro con uno mismo</p> <p>Taller de Autoconocimiento</p> <p>14:00 a 16:00</p> <p>Yoga Restaurativo (*)</p> <p>18:30 a 20:00</p>	<p>12</p> <p>Movimientos y Sabiduría corporal</p> <p><i>Ejercicios prácticos</i></p> <p>10:30 a 12:30</p> <p>Conversaciones literarias</p> <p>14:30 a 16:30</p>	<p>13</p> <p>> NUEVO <</p> <p>Los Ciclos de Vida (*)</p> <p>11:00 a 12:30</p> <p>Cuentos Medicina</p> <p>14.00 a 16.00</p> <p>Terapia de la Risa (*)</p> <p>18:30 a 19:15</p>	<p>14</p> <p>Stella Maris:</p> <p>Medicina Cuerpo-Mente Nivel II</p> <p>14:00 a 17:30</p>	15
<p>16</p> <p>Taller INTENSIVO</p> <p>Teórico-Práctico:</p> <p>Mente, cerebro y Dolor crónico:</p> <p><i>Mitos y creencias acerca del dolor</i></p> <p>14:00 a 16:30</p> <p>Bailemos para generar salud</p> <p>19:00 a 20:00</p>	<p>17</p> <p>Reflexiones sobre Cuentos Espirituales 1</p> <p>9:00 a 10:30</p> <p>Herramientas para Sanar</p> <p>14:00 a 16:00</p> <p>Eutonía: (*)</p> <p><i>Autopercepción corporal</i></p> <p>17:30 a 19:00</p>	<p>18</p> <p>Taller de Canto</p> <p><i>Resonando nuestra voz</i></p> <p>11:00 a 13:00</p> <p>Yoga Restaurativo (*)</p> <p>18:30 a 20:00</p>	<p>19</p> <p>Movimientos y Sabiduría corporal</p> <p>10:30 a 12:30</p> <p>Conversaciones literarias</p> <p>14:30 a 16:30</p> <p>Inmunidad y Nutrición 2</p> <p><i>Charla abierta, ping-pong</i></p> <p>18:00 a 19:30</p>	<p>20</p> <p>Los Ciclos de Vida (*)</p> <p>11:00 a 12:30</p> <p>Liderarte 1</p> <p><i>"El arte de hacer y Ser uno mismo"</i></p> <p>15:00 a 16:30</p> <p>Terapia de la Risa (*)</p> <p><i>Yoga de la Risa</i></p> <p>18:30 a 19:15</p>	<p>21</p> <p>Stella Maris:</p> <p>Medicina Cuerpo-Mente Nivel I</p> <p>14:00 a 17:00</p>	22
<p>23</p> <p>Bailemos para generar salud</p> <p><i>Ritmos latinos y otros alegres y divertidos.</i></p> <p>19:00 a 20:00</p>	<p>24</p> <p>Reflexiones sobre Cuentos Espirituales 2</p> <p>9:00 a 10:30</p> <p>Herramientas para Sanar</p> <p>14:00 a 16:00</p> <p>Bienestar Corporal diario</p> <p>18:00 a 19:30</p>	<p>25</p> <p>Taller de Canto</p> <p><i>Resonando nuestra voz</i></p> <p>11:00 a 13:00</p> <p>Yoga Restaurativo (*)</p> <p>18:30 a 20:00</p>	<p>26</p> <p>Movimientos y Sabiduría corporal</p> <p>10:30 a 12:30</p> <p>Manualidades en Papel:</p> <p><i>Origami</i></p> <p>18:45 a 20:00</p>	<p>27</p> <p>Los Ciclos de Vida (*)</p> <p>11:00 a 12:30</p> <p>Liderarte 2</p> <p><i>"El arte de hacer y Ser uno mismo"</i></p> <p>15:00 a 16:30</p> <p>Atravesando la Inteligencia Artificial</p> <p>18:00 a 19:30</p>	<p>28</p> <p>Stella Maris:</p> <p>Medicina Cuerpo-Mente Nivel II</p> <p>14:00 a 17:30</p>	29
<p>30/11</p> <p>Emociones e Inmunidad (*)</p> <p><i>Integración estados emocionales- salud</i></p> <p>10:30 a 12:00</p> <p>El Hilo Invisible</p> <p><i>«La búsqueda de una vida plena»</i></p> <p>14:00 a 16:00</p> <p>Luces y sombras en la relación Médico-Paciente</p> <p>19.00 a 20.30</p>	<p>1</p> <p>Reflexiones sobre Cuentos Espirituales 3</p> <p>9:00 a 10:30</p> <p>Herramientas para Sanar</p> <p>14:00 a 16:00</p> <p>Bienestar Corporal diario</p> <p>18:00 a 19:30</p>	<p>2</p> <p>Evaluación del Seminario</p> <p>10:00 a 11:00</p> <p>Taller de Canto</p> <p>11:00 a 13:00</p> <p>Terapia de la Risa (*)</p> <p><i>Yoga de la Risa</i></p> <p>18:30 a 19:15</p>	<p>3</p> <p>Manualidades en Papel:</p> <p><i>Origami</i></p> <p>18:45 a 20:00</p>	<p>4</p> <p>Los Ciclos de Vida (*)</p> <p>11:00 a 12:30</p> <p>Liderarte 3</p> <p><i>"El arte de hacer y Ser uno mismo"</i></p> <p>15:00 a 16:30</p> <p>Atravesando la Inteligencia Artificial</p> <p>18:00 a 19:30</p>	<p>5</p> <p>Stella Maris:</p> <p>Medicina Cuerpo-Mente Nivel I</p> <p>14:00 a 17:00</p>	6



16 de octubre al 5 de diciembre de 2026
MODALIDAD ON LINE

140º 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 **16 al 18 de octubre**, 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 luego comunicarse vía **WhatsApp al +54 9 11 3196-4951**.

Medicina Cuerpo-Mente. Nivel I:

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.
- Cambiar la percepción de los hechos para lograr la sanación a través de la integración entre el sentir, pensar, imaginar, decir y actuar.
- Cambiar la química endógena a través de la práctica de herramientas cuerpo-mente. Al cambiar la biología, cambiará la percepción de la biografía.

Día y Hora: Sábados: 24 de octubre; 7 y 21 de noviembre; y 5 de diciembre. De 14.00 a 17.00 hs.

Medicina Cuerpo-Mente. Nivel II:

Contenidos:

- Desarrollo de la sensibilidad, del Observador y de las virtudes como salto cualitativo en el proceso de sanación.
- Detección y sanación de los desequilibrios energéticos previos a la posible manifestación en el cuerpo físico.
- La incertidumbre, la impermanencia y la transitoriedad como leyes naturales aplicables a la vida cotidiana.
- El despertar de la Conciencia y de la responsabilidad para el mantenimiento o restablecimiento de la salud.

Día y Hora: Sábados: 31 de octubre; y 14 y 28 de noviembre. De 14.00 a 17.30 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. Epigenética: Sentimientos y pensamientos: Su impacto en la expresión de genes y estructura molecular.
4. Pensamientos, Creencias y cambio de percepción.
5. Inteligencia emocional e inteligencia espiritual.

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 Alergoinmunóloga. 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.- Visualizar es Sentir:

"La herramienta más efectiva" ()*

Coordinadora: Lic. Mariel Iwachow, psicooncóloga. Mr. en Psiconeuroinmunoendocrinología.

Objetivos: Aprender una herramienta fundamental de la Medicina Mente-Cuerpo desde la PNIE. Aprender a 'trabajar' con los audios grabados de la Fundación y comprender la importancia del sentir en el proceso de sanación.

Contenidos: Beneficios de la visualización en la salud física y mental. Importancia de las emociones y la sensibilidad para visualizar. Trabajo con los sentidos externos e internos. Dificultades para meditar. **Taller teórico-vivencial.**

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.- No todo lo bueno es verdadero:

«Saber discernir y discriminar» (*)

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 Lichtensztejn, 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.- Mente, Cerebro y Dolor crónico:

Mitos y creencias acerca del dolor

Coordinadora: Lic. Mariel Iwachow, psicóloga, Mr. en PNIE. Terapeuta en Reversión del dolor.

Objetivos: Comprender que es posible manejar los factores psicológicos que contribuyen al dolor crónico. Informarse sobre el nuevo paradigma del cerebro predictivo y su papel en la experiencia de dolor.

Contenidos: Evidencia científica que respalda la relación entre la mente, el cerebro y el dolor. Qué es el dolor y qué lo cronifica. Mitos del dolor. Diferencia entre dolor y daño. La neuroplasticidad cerebral y su aplicación en la terapia del dolor. Herramientas para transformar la relación con el dolor crónico.

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 para la Conciencia 1 y 2 (*)

Visión del Ayurveda

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 conciente antiinflamatoria.
2. Charla abierta, ping-pong de preguntas y respuestas.

16.- Conciencia corporal y Bioenergética 1 y 2

“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.- Encuentro con uno mismo:

Taller Vivencial de Autoconocimiento

Coordinadora: Dra. Graciela Olmo. Bioquímica. Terapeuta Psicocorporal. Facilitadora de PSYCH-K®

Objetivo: Generar un espacio de encuentro, escucha y autoconocimiento utilizando el movimiento, la conciencia corporal y distintas dinámicas expresivas.

Contenidos: Partiendo de aquello que cada persona trae al encuentro: emociones, dudas, vivencias y preguntas, exploraremos juntos aquello que busca ser comprendido, expresado y transformado. *“En el encuentro con los otros nos descubrimos a nosotros mismos”* -Carl Rogers.

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: Aumentar la percepción del cuerpo por medio del movimiento, la respiración y la Conciencia. Sumar al proceso de sanación.

Contenidos: Continuar y perseverar en la práctica consciente 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.- 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.**

27.- 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.**

28.- Conversaciones Literarias

Coordinadora: Lic. María Laura Galaburri

Objetivos: Conformar un grupo de lectores que conversen sobre textos literarios vinculándolos con la meditación Nro. 82: "Del dolor a la alegría". 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.**

29.- Construyendo vínculos más allá de las pantallas

Coordinadora: Lic. Carla Pacheco Ávila, 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.

30.- 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.

31.- 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.

32.- 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.**

33.- Eutonía: Autopercepción corporal (*)

Coordinadora: Prof. Viviana Cabral.

Objetivos: Lograr el equilibrio armonioso del tono muscular adecuado en la relajación y en la vida cotidiana: Prevenir y revertir el deterioro articular y de los distintos sistemas corporales. Adaptar el tono muscular a partir de la sensibilidad y la autoobservación. Desarrollar la capacidad de atención y "estar presente". **Concurrir con ropa cómoda y alfombra o colchoneta.**

37. Los Ciclos de Vida (*)

Coordinadora: Lic. Iris Prodan, psicóloga.

Objetivo: Comprender cómo vamos creciendo y desarrollando nuestras capacidades a lo largo de las distintas etapas de la vida.

Contenidos: Qué características, desafíos y oportunidades aparecen en cada etapa de la vida. Reflexión sobre la etapa que estamos viviendo y qué posibilidades se abren en este momento. Reconocimiento de aspectos propios que hemos podido desarrollar a lo largo de la vida y cuáles todavía pueden encontrar un espacio para crecer.

34.- 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