

PROGRAMACIÓN TRIMESTRE JULIO-SEPTIEMBRE

COMUNIDAD SABIA

PROGRAMAS • TALLERES • RETIROS

SABER DEL MES: MEDITACIÓN

CALENDARIO DE TALLERES JULIO

TALLER	DESCRIPCIÓN	FECHA Y HORARIO	CUPOS*
COCINA DE LA INDIA	Preparación de un Thali, plato tradicional de India que reúne una selección de currys, panes y preparaciones vegetales variadas y deliciosas!	Miércoles 24 de Julio 19.00 a 22.00 hrs.	10
MINDFUL EATING	Aprende a comer con atención plena	Martes 30 de Julio 19.00 a 22.00 hrs.	10

* Los talleres se impartirán con un mínimo de 5 personas

* Al final de cada mes se enviará un calendario con la información de los talleres del mes siguiente

CALENDARIO DE RETIROS URBANOS JULIO-SEPTIEMBRE

RETIRO	DESCRIPCIÓN	FECHA Y HORARIO	CUPOS *
HAMBRE DE AMOR	Aprende a nutrir tu autoestima, para que puedas embellecer y sanar tus relaciones y especialmente para que te conozcas a ti mismo (a)	Jueves y viernes 4 · 5 · 11 · 12 de Julio 19.00 a 22.00 hrs.	15 cupos
RETIRO DE YOGA Y MEDITACIÓN	Construye una práctica personal de autoconocimiento y espiritualidad	Sábado 27 y Domingo 28 de julio 10.00 a 18.30 hrs.	12 cupos
AYURVEDA PARA MUJERES	Autocuidado en las distintas etapas de la vida	Jueves y viernes 8 · 9 · 22 · 23 de agosto 19.00 a 22.00 hrs.	15 cupos

* Los retiros urbanos se impartirán con un mínimo de 10 personas

CALENDARIO DE PROGRAMAS JULIO-SEPTIEMBRE

PROGRAMA*	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN	FECHA INICIO	CUPOS
PROGRAMA MI NATURALEZA	Programa Ayurveda de Alimentación, Estilo de vida y Espiritualidad. Programa de salud y sanación basado en la implementación de un estilo de vida personalizado que brinde equilibrio a nivel físico, mental y emocional a fin de crear bienestar y reconectar con el amor propio.	7 semanas Este programa se dicta cada 2 meses	Miércoles 10 de Julio (PM)	13 cupos
PROGRAMA MUJER SABIA	Programa para despertar nuestra esencia femenina. Te invitamos a un recorrido que irá iluminando las distintas dimensiones que constituyen la sabiduría de la mujer: arquetipos femeninos, ciclos femeninos, mujer medicina, alimentación, estilo de vida, mente y espiritualidad, meditación, autoestima y relaciones.	2 meses Este programa se dicta 4 veces al año	Martes 20 de agosto (PM)	20 cupos
DIPLOMADO ALIMENTACIÓN Y COCINA AYURVEDA BASADA EN PLANTAS	Formación para reconectar con el sentido profundo de nuestro alimento, ayudándonos a tomar consciencia sobre la importancia de la alimentación para construir una vida saludable y amorosa con nosotros mismos y el medio ambiente.	3 meses Este programa se dicta 3 veces al año	Miércoles 21 de agosto (PM)	15 cupos

* Descripción completa de los programas disponible en www.sabiaescueladesaberes.cl

SABER DEL MES: MEDITACIÓN

TALLER DE INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN

- Miércoles 18 de Julio
- 19.00 a 21.30 hrs.