



Meditación

Cada vez más médicos recomiendan la meditación como fórmula para mejorar la salud. Esta técnica milenaria ayuda a reducir la ansiedad, los miedos, las fobias e incrementa la confianza en sí mismo. Según un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Wisconsin, la meditación puede producir anticuerpos y su práctica activa zonas cerebrales relacionadas con las emociones positivas.

En Plenitud damos cursos y jornadas sobre meditación, y también tenemos dos colecciones de CDS (audio-libros) : "Meditar es dar existencia al alma" (principiantes) y "Guía para el meditador" (avanzado)

Plenitud | Educación Emocional en acción



Somos un centro educativo dedicado al estudio e investigación de la ciencia de las emociones desde 1988.

En nuestra tarea cotidiana buscamos el diálogo, la complementación, la solidaridad, la tolerancia, la humildad, la cooperación y el amor hacia todos los reinos.

Creemos que el conocimiento se construye a partir de la interacción con el objeto y con el medio, y que las emociones son el motor que impulsa al Ser Humano.

Priorizamos lo formativo por sobre lo informativo trabajando en la autonomía antes que en la dependencia del estudiante.

Adherimos a los principios de la educación permanente y personalizada.

Investigación, estudio y práctica es el método elegido por nuestra institución para la enseñanza del Autoconocimiento.

Plenitud ha tenido una participación activa en la vida social, cultural y educativa de la ciudad de Buenos Aires a través de sus cursos, charlas, jornadas, y productos educativos tales como revistas, libros, cds, programa radial, entre otros.

Más sobre nosotros en: www.plenitud.com.ar

Alberti 50 - Ciudad de Buenos Aires , Arg.
T: (011) 50935306 de lu a vie de 9 a 18 hs

Calidad de vida



Pensamientos

"No vivir a prisa. El saber repartir las cosas es saberlas gozar; a muchos les sobra vida y se les acaba la felicidad" Gracián

"Cuando encuentres un hombre bueno, intenta imitarlo. Cuando veas a uno malo, examínate a tí mismo." Confucio



Jornada: ¿Cómo lograr un sueño saludable?

Hay que dormir para estar despiertos y hay que estar despiertos para poder dormir. Un tercio de nuestra vida lo pasamos durmiendo, pero no significa que descansemos.

El cerebro en su actividad electro-química emite ondas y es por medio de ellas que podemos estudiar la actividad cerebral en el proceso del sueño y la vigilia.

En esta jornada trataremos de descubrir ¿Qué es dormir? Cuáles son los ciclos de sueño y vigilia. Cuáles son los trastornos del sueño más comunes. ¿Por qué nos cuesta dormir? ¿Por qué tenemos pesadillas? Algunos Trucos para lograr un mejor descanso.

Las jornadas tienen una duración promedio de 2 horas, y están a cargo de un coordinador o coordinadora, en función del tema que se trate cada jornada. Este coordinador/a introduce a los participantes en la problemática del tema desde diversos enfoques.



Calidad de vida es + salud

Chi Kung

Conocido como el "yoga chino" es una práctica milenaria que significa 'energía en movimiento', consiste en el arte del manejo de la energía física, psíquica y mental para restablecer la armonía, el bienestar y la salud. La práctica continua de los diversos ejercicios proporciona enormes beneficios a la salud, llegando a mejorar, e incluso a curar, condiciones como diabetes, hipertensión, estrés, fatiga crónica, cansancio, depresión, asma y reuma, entre otras. Las personas rejuvenecen y pueden llegar a experimentar la calma mental.
La disciplina se basa en movimientos suaves, lentos y agradables, acompañados de respiraciones especiales, que pueden ser realizados aún por personas imposibilitadas de moverse o con poco entrenamiento físico. Algunos de los beneficios que se logran con la practica del Chi Kung

✳Mejora el rendimiento intelectual y la neuro-comunicación

✳Elimina deshechos tóxicos / Fortalece el sistema inmunitario

✳Desarrolla la creatividad

✳Combate los radicales libres/ Mantiene el cuerpo joven y sano

✳Aumenta las posibilidades de la concepción, nutre al feto / Mejora la sexualidad

✳Permite la transmisión de Qi (o energía) a distancia

✳Mejora las técnicas de lucha de las Artes Marciales

✳Mejora la práctica de meditación-visualización

Salud física, mental y social

La OMS define a la **salud** como "el estado de absoluto bienestar físico, mental y social"

Y **calidad de vida** como: "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno".

La meditación, el chi kung y otras disciplinas que logran armonizar, relajar y fortalecer al sujeto en el aspecto físico, energético, mental, emocional y espiritual; son fundamentales para el logro de una mejor calidad de vida.

