



CENTRO DE ESTUDIO E  
INVESTIGACIÓN TERAPÉUTICA  
RUTA DE LA VIDA

# TALLER INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN Y EL CONTACTO INTERIOR

JUEVES 11 ENERO DE 2018



Dirigido por:

Dr. Arturo Vega Candia

Duración:

4 clases - Jueves 19 a 21 hrs.

Orientado a:

Personas que buscan conocer y practicar las bases de la meditación y el contacto interior desde un prisma médico



## ANTECEDENTES

---

Actualmente cuando uno habla de meditación, aun existen muchas personas que la asocian a posiciones, vestimentas, rituales, creencias, métodos o incluso religiones específicas, dejándola en un mundo bastante esotérico, lo cual ha impedido que se pueda realizar un acercamiento más asentado a nuestra realidad, a la forma de vida que llevamos y el mundo donde nos movemos.

Este taller tiene por objetivo, adentrarnos al concepto más fundamental de la meditación y enmarcarlo dentro de nuestro bienestar, por lo que aprenderemos las bases mismas que la hacen una práctica que posee efectos físicos demostrados y múltiples beneficios para nuestra salud física y mental, haciéndola una opción de apoyo en diferentes patologías psicológicas como los trastornos de ansiedad, depresión, déficit atencional, estrés laboral y otras físicas como la hipertensión arterial, menopausia, diabetes, dolores de cabeza recurrentes, tratamiento del dolor, colon irritable, entre otras. Todo lo anterior es posible ya que la meditación es capaz de modificar el funcionamiento habitual de nuestro cuerpo, en especial nuestro cerebro, el cual está sometido a un importante grado de estrés generado por las demandas habituales que tiene nuestra actual forma de vivir.

Esta modificación cerebral nos abre perspectivas de pensamiento, aumentando nuestra capacidad de comprensión y de acción frente a los procesos que tenemos que vivir con nuestro cuerpo, familia, trabajo, pareja, entre otros, aportando calma y seguridad sin importar lo que pueda estar sucediendo en el exterior.

La meditación hoy se enmarca dentro de las medicinas complementarias, como un elemento de apoyo a diferentes patologías y es una herramienta que puede ser utilizada para aumentar nuestra calidad de vida y nuestra capacidad de hacer frente a las diferentes situaciones estresantes o dolorosas que tenemos en nuestro presente o pasado, por lo que es un elemento que al incorporar en nuestras vidas, generará cambios notorios en nuestro nivel de bienestar.

En este mes de trabajo, aprenderemos herramientas básicas y simples de aplicar, que nos permitan sentir los beneficios que tiene la meditación en nuestra vida, dando espacio al bienestar en una forma consciente y que puede ser fácilmente sostenida en el tiempo. Además incorporaremos el contacto interior, herramienta que nos permite sostener la atención en nosotros mismos durante nuestras actividades, sosteniendo así el efecto de la meditación durante el día a día.



## METODOLOGÍA

---

Este taller consta de 4 clases, en las cuales nos dedicaremos a conocer las bases de la Meditación y el Contacto Interior, y a realizar una práctica de la primera etapa dentro de este conocimiento, aplicable diariamente y en los espacios de nuestra vida cotidiana, con el objetivo de mejorar nuestra calidad de vida e incorporar la felicidad como parte de lo que somos.

Además del material teórico, las clases se sustentan en una práctica permanente de meditación, con una técnica muy simple, que permiten la relajación y concentración necesaria para avanzar en el contacto interior.

El aprendizaje se basa en la experiencia de cada uno de los estudiantes, por lo que habrán muchos espacios de práctica y retroalimentación en las mismas clases, para poder resolver dudas o tener claridad de las experiencias vividas durante los ejercicios.

## OBJETIVOS

---

1. Comprender las bases de la meditación y el contacto interior
2. Conocer la evidencia científica básica que existe respecto a la meditación, en el desarrollo y mantenimiento de nuestro bienestar
3. Establecer mecanismos de contacto interior, mediante técnicas simples, de manejo diario, usando los propios recursos de funcionalidad que tiene nuestro cuerpo y mente.
4. Conocer la fisiología del bienestar y del estrés en nuestro cuerpo
5. Aprender los ingredientes básicos que deben existir para que el bienestar sea parte de nuestras vidas.
6. Aprender a usar nuestros sentidos, como herramienta de conexión de fácil acceso y muy efectiva en el desarrollo del bienestar



## FECHA Y DURACIÓN

---

El taller de Introducción a la Meditación y el Contacto Interior se ha contemplado en 4 clases, a impartirse durante el mes de enero del 2018, los días jueves de 19 a 21 hrs. A continuación les dejamos el calendario del taller a impartirse próximamente:

TALLER INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN Y CONTACTO INTERIOR ENERO 2018		
PRIMEROS PASOS EN LA MEDITACIÓN Y EL CONTACTO INTERIOR	Clase 1	Jueves, 11 de Enero de 18
	Clase 2	Jueves, 18 de Enero de 18
	Clase 3	Jueves, 25 de Enero de 18
	Clase 4	Jueves, 1 de Febrero de 18

## PROGRAMA

---

### OBJETIVO: CONOCER Y PRACTICAR LAS BASES DE LA MEDITACIÓN Y EL CONTACTO INTERIOR

- Temas a tratar:
  - Bienvenida y Presentación de objetivos
  - Elementos básicos del bienestar y del estrés
  - Canales de vinculación con el bienestar – Atributos Mecánicos
    - Respiración
    - Relajación consciente
  - Definición y evidencia científica de Meditación y Contacto Interior
- Metodología: Teórico – Practica. Cada clase consta de un espacio de presentación y luego de práctica guiada.
- Duración: Clase 1 a Clase 4.

## VALOR

---

Matrícula: \$ 10.000.

Arancel: \$ 50.000

Esto incluye una carpeta con el material teórico y práctico de lo que se realizará en el taller, además de un servicio de coffee break en cada clase, compuesto por agua fresca y té de hierbas.



## IMPLEMENTOS NECESARIOS

---

No es requisito traer ningún tipo de implemento, sólo recomendamos cuaderno y lápiz.

## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

---

Para más información comunicarse vía correo electrónico a [contacto@estudioterapeuticos.cl](mailto:contacto@estudioterapeuticos.cl), al teléfono del Centro de Estudio e Investigación Terapéutica: 2-24188469, o en el mismo, ubicado en García Moreno 2071, Ñuñoa, Santiago.

## CONSIDERACIONES GENERALES

---

La inscripción se hace vigente mediante el pago de la matrícula, más el pago o documentación del arancel. Cada taller tiene un cupo máximo de 15 personas.

Los medios de pago, son los siguientes:

1. En efectivo, Transbank debito o crédito; documento, máximo hasta 2 cuotas
2. Mediante transferencia electrónica, a la cuenta corriente del banco Santander, número 0-000-6727079-7, del CENTRO DE ESTUDIO E INVESTIGACIÓN TERAPEUTICA, RUT: 76.243.707-4, con copia al e-mail: [contacto@estudioterapeuticos.cl](mailto:contacto@estudioterapeuticos.cl)

Las inscripciones se mantendrán abiertas hasta 48 hrs antes del inicio del curso, o hasta agotar los cupos disponibles.



## DOCENTE A CARGO:

---

### 1. Dr. Arturo Vega Candia.

Médico Cirujano. Universidad de Santiago de Chile.  
Médico Homeópata con autorización MINSAL  
Terapeuta en Meditación, Relajación y Esencias Florales.  
Director Meditación. Centro de Estudio e Investigación Terapéutica.

## EQUIPO DE APOYO DOCENTE

---

### 1. Sr. Francisco Cerda Cabrera.

Terapeuta en Meditación, Relajación y Esencias Florales, Centro de Estudio e Investigación Terapéutica.  
Fundador de aplicación de la meditación como herramienta terapéutica funcional, CEIT  
Fundador del método curativo Ruta Curativa.  
Director Ejecutivo del Centro de Estudio e Investigación Terapéutica.

### 2. Dra. Iris von Hörsten

Médico-cirujano, Universidad de Chile.  
PhD Medicina Homeopática, Hannover, Alemania  
Médico Homeópata, con autorización sanitaria del Seremi de Salud.  
Terapeuta de Meditación, Relajación y Esencias Florales, Centro de Estudio e Investigación Terapéutica.  
Diplomada en Homotoxicología, Sociedad Internacional de Homotoxicología, Baden – Baden, Alemania  
Jefa Unidad Homeopatía Integrada, Servicio Medicina, Hospital San Juan de Dios

### 3. Mat. Mónica Candia

Jefa de Carrera  
Escuela de Obstetricia y Puericultura  
Coordinadora de Postítulo y Educación Continua  
Universidad de Santiago de Chile  
Magíster en Salud Pública mención epidemiología.  
Diplomada en Sexualidad y Afectividad, en Educación Universitaria y en Educación Médica.  
Postítulo en Sexología Médica  
Postgrado en Medicina Homeopática.  
Terapeuta Floral y de Meditación,  
Facilitadora de parto natural y gestación consciente.

