



Entrenamiento en Mindfulness - 8 Semanas

DIBI - Disfruta del Bienestar

Tu lugar es aquí, tu momento es ahora

www.centrodibi.com

¿Quiénes Somos?



Nuestra Misión

Diseñar y facilitar experiencias transformadoras que impulsen el bienestar integral en personas y organizaciones, ayudándolas a disfrutar del presente con presencia .



Nuestro Enfoque

Disfrutar del bienestar, hacerlo consciente, cotidiano y sostenible.



Este entrenamiento te espera para...

desarrollar una relación más consciente contigo mismo/a, aprender a regular el estrés, habitar el presente con mayor claridad y cultivar recursos internos que favorezcan el bienestar emocional y mental en la vida cotidiana.

¿ Por qué comenzar con este entrenamiento?



1) Base Experiencial:

Entrenas mindfulness desde la práctica real, integrando fundamentos con evidencia.

2) Acompañamiento Humano y Progresivo:

Aprendes técnicas y vives un proceso guiado, respetuoso de tus tiempos.

3) Un Camino con Proyección:

La puerta de entrada a una ruta formativa clara y aplicada.

Lo que aprenderás...



Semana 1: Comenzar a estar presente

Semana 2: Cuerpo, respiración y atención

Semana 3: Mente, pensamientos y conciencia

Semana 4: Emociones y autorregulación

Lo que aprenderás...



Semana 5: Estrés y respuestas conscientes.

Semana 6: Autocuidado y amabilidad

Semana 7: Atención en la vida diaria

Semana 8: Integración y continuidad

¿Para quién es ?



Personas sin experiencia en mindfulness

Entrenamiento diseñado para quienes se inician en la práctica, ofreciendo una introducción clara, gradual y accesible para desarrollar atención plena y autocuidado desde la experiencia cotidiana.

Personas con experiencia en mindfulness

Entrenamiento orientado a profundizar y sostener la práctica, fortaleciendo la presencia, la autorregulación y la integración de mindfulness en la vida personal y cotidiana.



Características



Equivalente a 50 Horas Pedagógicas

Divididas en clases sincrónicas y asincrónicas (teoría y práctica) y práctica personal.



8 Semanas de Proceso

Un camino profundo y progresivo.



Prácticas en Vivo y Grabadas

Prácticas que te permitirán participar en tiempo real o acceder posteriormente, facilitando la integración de los contenidos a tu ritmo y sosteniendo la práctica de manera continua.



Tutorías Personalizadas

Acompañamiento constante durante el proceso



Recursos Descargables

Libros, investigaciones, tutoriales y material complementario para profundizar tu proceso de aprendizaje.



Acceso a Plataforma 24/7

Podrás avanzar a tu propio ritmo, revisar contenidos cuando lo necesites y retomar el proceso cuantas veces quieras, adaptándolo a tus tiempos y momentos.

Nuestra Metodología de Aprendizaje



Acción

Práctica constante y vivencial

Reflexión

Comprensión emocional
y conciencia del proceso.

Acción

Aplicación en la vida personal
y profesional.

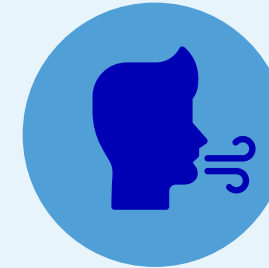
Cada sesión responde al por qué, para qué, cómo y cuándo de cada técnica.

Requisitos de Aprobación



Cumplimiento de Autorregistros

Es muy importante que él/la estudiante tenga esta herramienta de observación y reflexión, la cual favorecerá la toma de conciencia, el seguimiento del proceso personal y la integración de la práctica en la vida cotidiana.



Participación activa en clases y prácticas

Implica promover un aprendizaje vivencial que fortalece la comprensión de los contenidos y profundiza la experiencia personal a través de la presencia y la interacción consciente.

Equipo Formador



Alejandro Torres Retamal

Formador de Formadores/as - Especialista en bienestar Personal y Organizacional.

Más de 18 años acompañando procesos formativos desde una mirada integradora, humana y consciente.



Pamela Becerra Andana

Psicóloga, Magister en Terapias de Tercera Generación e Instructora de Yoga

Integra ciencia, conciencia y espiritualidad encarnada en procesos de bienestar integral.

Al finalizar recibirás



- ✓ Certificado Entrenamiento en Mindfulness - 8 Semanas (50 hrs).
- ✓ Posibilidad de ser embajador/a DIBI.



Inversión y Formas de Pago



Valor Total

\$250.000.-



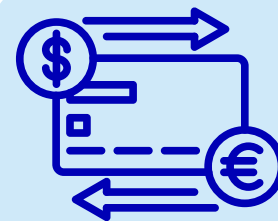
Valor Matrícula

\$50.000 (Para optar a la gratuidad, reserva tu cupo cancelando la primera cuota hasta 30 días antes del inicio de la formación).



Cuotas y Descuentos

1 Cuota 25 % Dcto.
3 Cuotas 10% Dcto.
Hasta 12 Cuotas



Medios de Pago

Transferencia - Webpay
- Mercado Pago.



Datos de Transferencia

Nombre: Disfruta del Bienestar SPA
Rut: 77.511.438-k
Banco: Estado
Chequera electrónica: 52171871051
Mail: hola@centrodibi.com

Una inversión en tu bienestar y formación

Da el primer paso hacia tu bienestar y vocación



Cupos limitados
Inscripciones abiertas hasta 10 días antes de comenzar el entrenamiento

✉ hola@centrodibi.com

☎ +56 9 7839 7105

🌐 www.centrodibi.com

Tu lugar es aquí, tu momento es ahora

www.centrodibi.com