

EQUILIBRIO ESENCIAL

Prácticas para volver al
presente y a tu fuerza interior



INTEYRA

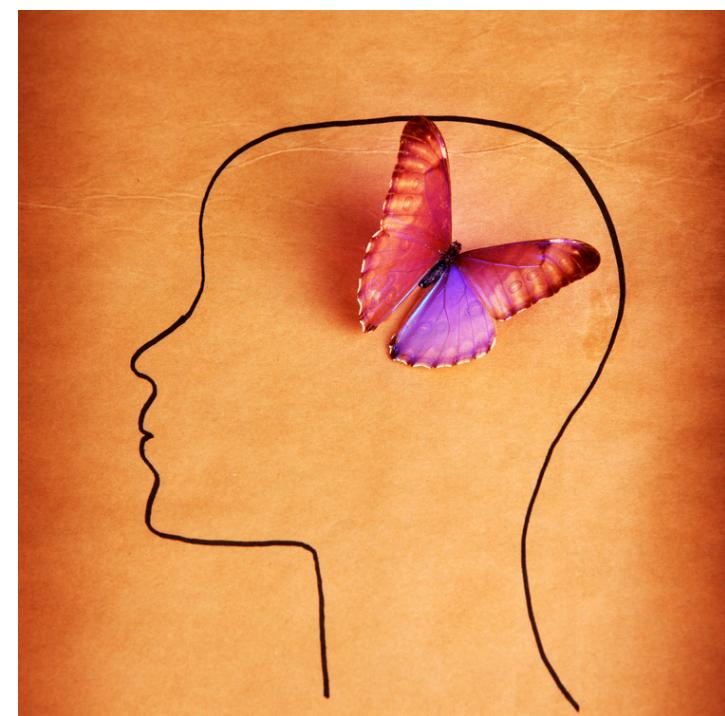
Curso

PSICOLOGÍA INTEGRAL APLICADA AL EQUILIBRIO CUERPO MENTE ALMA

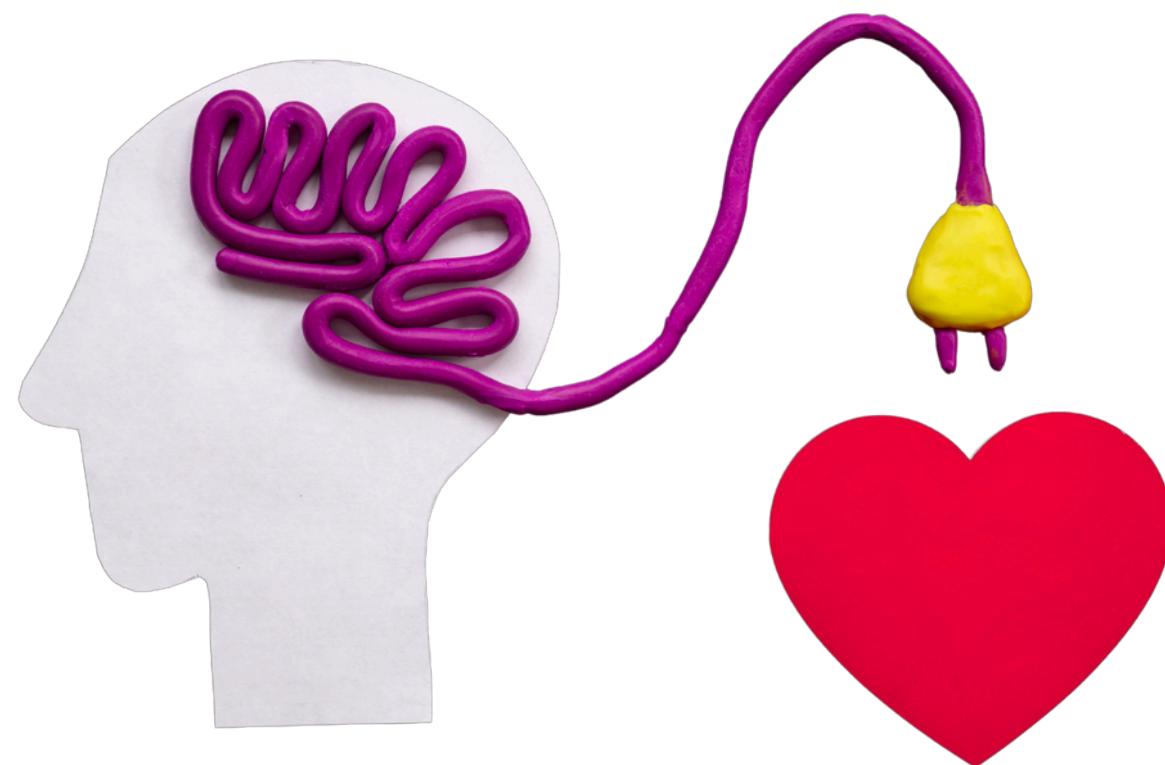


La psicología práctica integrativa busca herramientas simples para regular emociones y pensamientos, favoreciendo la claridad mental y la calma.

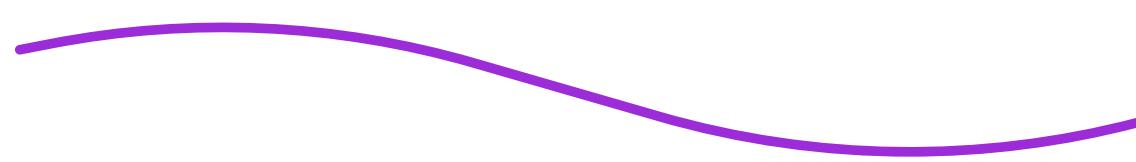
INTRODUCCION



Un curso creado para hacer accesible herramientas terapéuticas profundas, transformándolas en prácticas breves y aplicables para cualquier persona, sin necesidad de formación previa.



El equilibrio cuerpo-mente-alma, es la capacidad de integrar lo físico, lo emocional, lo mental y lo espiritual en una experiencia coherente de bienestar. Desde la psicología integrativa u holística , la terapia Gestalt y las constelaciones familiares, este equilibrio logra mediante prácticas sencillas que permiten reconocer patrones, liberar tensiones y reconectar con la propia esencia.

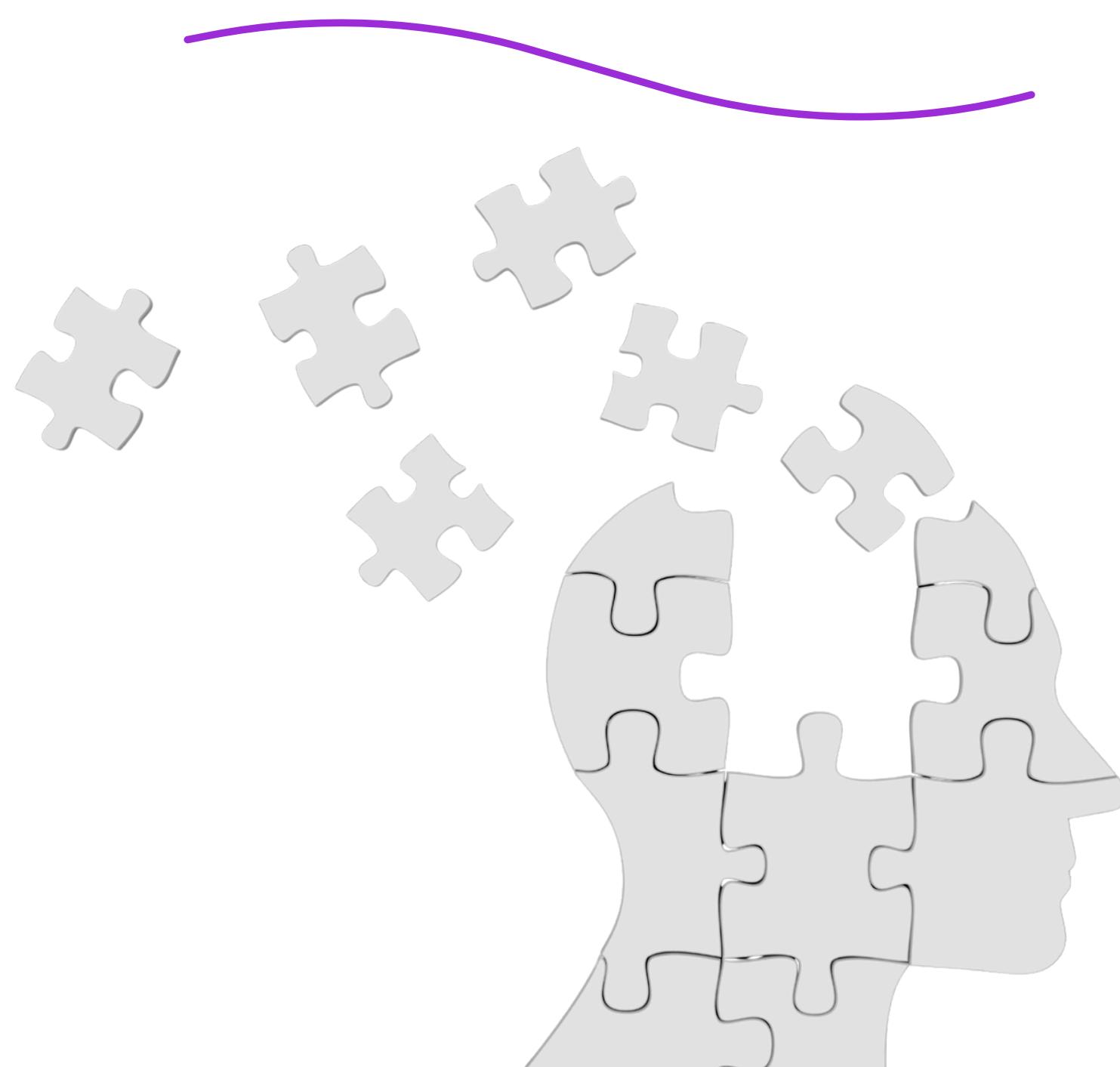


Propósito

- Empoderar a las personas para que gestionen sus emociones y patrones de forma autónoma.
- Traducir enfoques terapéuticos complejos en ejercicios simples y claros.
- Ofrecer continuidad: un camino progresivo que puede sostenerse en el tiempo.

Razón de ser

- Muchas personas buscan bienestar pero sienten que la psicología o las terapias son demasiado abstractas o largas.
- Este método responde a esa necesidad con técnicas rápidas, prácticas y visuales que generan impacto inmediato.
- Se convierte en un puente entre la profundidad terapéutica y la accesibilidad digital.

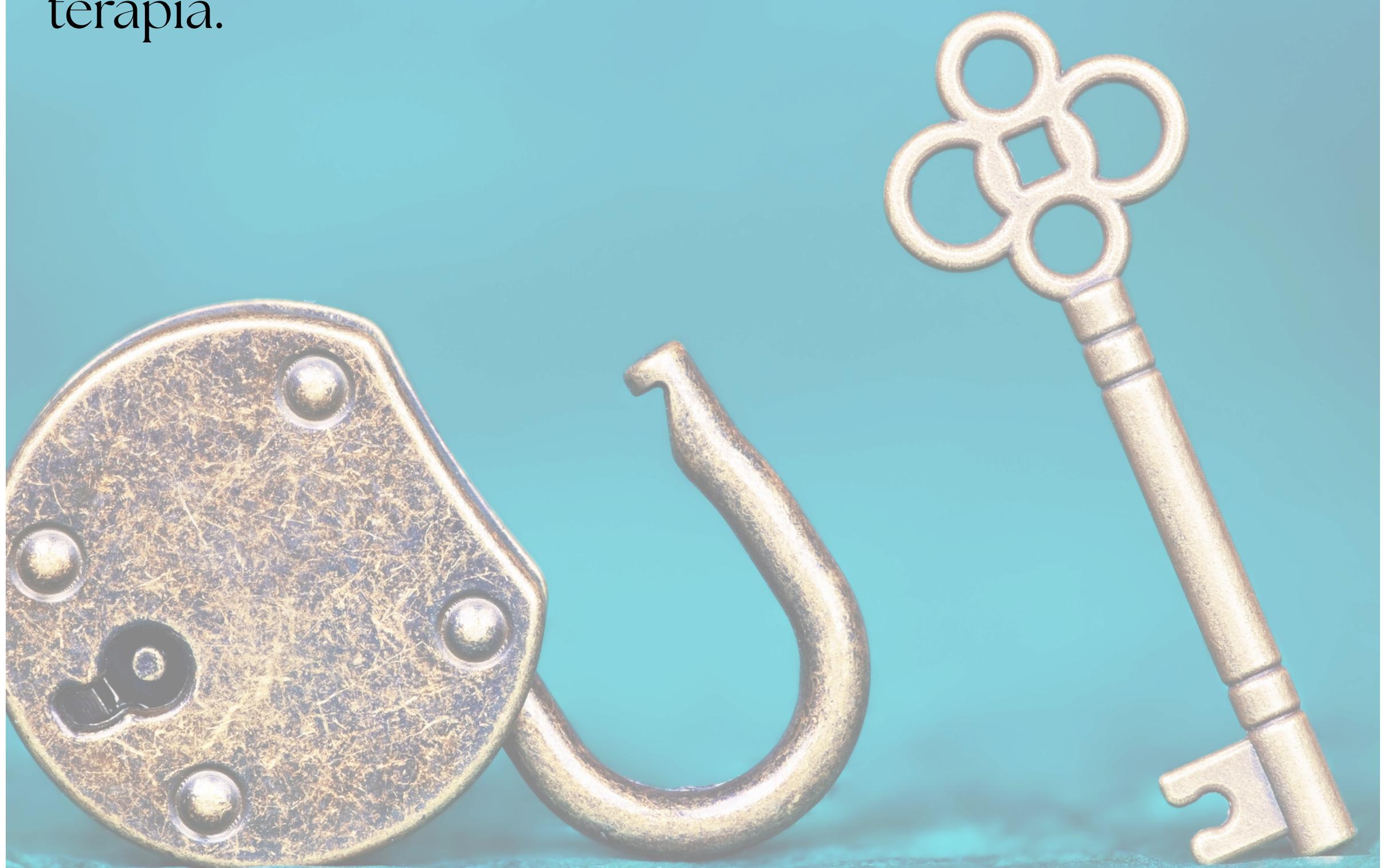


Diferenciación

- Triple enfoque: psicología, Gestalt y constelaciones familiares.
- Aplicación inmediata: ejercicios de menos de 30 minutos.
- Formato flexible: ebook, curso online, cápsulas digitales.
- Lenguaje claro, empático y visual con materiales atractivos y fáciles de seguir.



Equilibrar cuerpo, mente y espíritu no requiere horas de terapia.



“Con prácticas simples y guiadas puedes transformar tu día a día.”

ÍNDICE

- MODULO 1 - PSICOLOGIA PRACTICA
- MODULO 2 - TERAPIA GESTALT APLICADA
- MODULO 3 - CONSTELACIONES FAMILIARES
- MODULO 4 - TECNICAS DE INTEGRACION

Modulo 1 - Psicología práctica

- Definiciones y estructura de cerebro
- Pensamiento y emociones.
- Despertar del Self
- Los estados del Yo
- Factores estresantes

Factores de dificultad

- Planificación del tiempo.
- Identificación de emociones.
- Mecanismos de defensa y resistencias.

Estrategias:

- Regulación del sistema nervioso.
 - Rueda de Emociones
 - Comunicación asertiva
- ### **Ejercicios prácticos:**
- Técnicas de Respiración
 - Ejercicios conscientes
 - Ejercicios somáticos

Modulo 2 - Terapia Gestalt aplicada

- Definiciones y conceptos
- Creencias limitantes y creencias habilitantes
- Énfasis en el 'aqui y ahora' y el "Darse cuenta"

Factores de dificultad

- Incomodidad, miedo para comunicar/expresar
- Miedo, inseguridad
- Procrastinación
- Subjetividad

Estrategias:

- Técnicas Gestálticas
- Integración de partes fragmentadas del ser
- Preguntas de auto indagación y autoconocimiento

Ejercicios prácticos:

- Atención plena
- Dinámicas de dialogo interno.
- La silla vacía

Modulo 3 - Constelaciones Familiares

- Definiciones y conceptos
- Los sistemas
- Ordenes del amor

Factores de dificultad

- Patrones y creencias limitantes
- El niño interior
- Mandatos familiares

Estrategias:

Preguntas de auto indagación

- Centro vacío creador
- Uso de objetos o dibujos para representar figuras internas.

Ejercicios prácticos:

- Movimientos conscientes de liberacion
- Frases sanadoras

Modulo 4 - Técnicas de Integración

- Repaso de Conceptos aprendidos
- Elevación espiritual

Estrategias:

- Mapa Emocional
- Trazado de Bitácora Emocional
- Conexión con la naturaleza
- Manejo y control de la energía

Ejercicios prácticos:

- Sanación Pránica
- Carta de compromiso
- Meditación guiada



curso

EQUILIBRIO ESENCIAL

Practicas para volver al presente y a tu fuerza interior

Duracion: 4 meses (1 clase por semana)

Tiempo: 2 hs x clase

Equilibrio y Evolucion Consciente

OPCION	CONTENIDO	VALOR
Curso Completo	4 módulos	USD70 Por mes
Upsell	Sesiones de practica guiadas	USD30 Por sesión
Suscripción	Capsulas + Comunidad	USD15 Por mes


INTEGRÁ



Marca Registrada