

Seminario de Viviendo en Plenitud: Recreando mi Vida Adulta



- **Sesiones:** Viernes • **Hora:** 10:00 a 13:00 hrs.
- **Modalidad:** Presencial • **Total:** 36 hrs.
- **Lugar:** Universidad La Salle Cancún

Dirigido a _____

Personas adultas interesadas en su crecimiento personal, fortalecer sus relaciones, cuidar su salud, estimular su creatividad y construir un proyecto de vida para el bienestar.

Objetivo General _____

Fortalecer el desarrollo integral de la persona adulta a partir de la comprensión de su realidad, identificando su proyecto de vida para el bienestar integral en los cuatro niveles del ser humano: cognoscitivo, emocional, mental y espiritual, facilitando la construcción de puentes de apoyo para vivir en plenitud.

Beneficios del Programa _____

Desarrollar mayor autonomía y bienestar a través de espacios de aprendizaje y convivencia que favorecen el desarrollo personal, brindando herramientas para vivir con mayor sentido de plenitud y conexión con los demás.

Contenido Temático _____

- Módulo 1.** Redescubriendo mi yo y mis relaciones personales
- Módulo 2.** Proyecto primordial, mi salud
- Módulo 3.** Musicoterapia
- Módulo 4.** Interioridad y tanatología
- Módulo 5.** Estimulación cognitiva para el bienestar personal
- Módulo 6.** Arte-terapia