

El Arte De Estar Presente

Un curso para vivir conscientemente, en el cuerpo, la mente y el corazón para conocernos más y conectarnos con todo lo que Es

El Arte De Estar Presente En El Cuerpo



1

Encontrar el silencio para conectarnos a través de nuestro cuerpo:

- Meditación en movimiento, estática y contemplativa
- Respiración y movimientos sutiles, imitando la naturaleza, que equilibran el cuerpo, las emociones y la mente y nos permiten encontrar nuestro centro para fluir en armonía y evitar el estrés
- Alimentación consciente
- Sustancias químicas producidas por el cuerpo debido a diferentes emociones, su influencia en la salud y cómo experimentar más gozo

El Arte De Estar Presente En El Cuerpo

2

Auto Masaje

3

Ciclos de la Naturaleza, sus elementos y cómo influyen nuestra vida

*Agua *Aire *Tierra *Fuego *Éter

4

La música, los sonidos y el movimiento como instrumentos de relajación

5

Crear espacios sagrados en el ambiente para conectarnos con lo Divino



El Arte De Estar Presente En El Corazón

1 Abriendo el corazón a la compasión

- A nosotras mismas
- A nuestros ancestros
- A quienes son o han sido parte de nuestro camino
- Reconocer que todo está en orden y en el tiempo perfecto
- Somos seres protegidos y fluimos desde el amor real e incondicional
- Sutra del corazón (música para sanar heridas del corazón)



El Arte De Estar Presente En El Corazón



2 Chakras: estudio de estos centros electromagnéticos desde la conexión con lo instintivo y lo sagrado. El énfasis es en función a las relaciones: con Todo lo que ES, con los demás, con nosotras mismas. Integrando la relación con los siete Sacramentos y el Árbol de la Vida.

3 Mi niño interior

4 Mi Ser de Luz: la PRESENCIA de la Divinidad en cada ser humano

El Arte De Estar Presente En La Mente

1 El Libro de la Vida; lo que creo y defiendo consciente o subconscientemente.

En mi niñez, oí, percibí y creí que lo que los adultos decían:

- Los hombres
- Las mujeres
- La salud
- La sexualidad
- El dinero
- Ser padre o madre
- La vida
- Dios



Guía para pasar de ser Víctima a ser Victoriosa

Diferencia entre vivir desde:

Amor/Temor

Responsabilidad/ Obligación

Acción/ Reacción

Gratitud/ Angustia

El Arte De Estar Presente En La Mente



2

Cambiando el programa

¿Entonces, qué es lo que quiero y estoy dispuesta a tomar a pesar de mis temores?

¿Por qué en la mayoría de los casos las afirmaciones no nos funcionan?

El Arte De Estar Presente En La Mente



3

Los Órdenes del Amor

- Orden de pertenencia
- Orden de precedencia
- Equilibrio en el dar y el tomar
- Los secretos y su efecto en las familias

4

Los Órdenes De La Ayuda

- ¿Cómo ayudo?
- ¿Por qué ayudo?
- ¿A quién ayudo?
- ¿Dónde ayudo?
- ¿Cuándo ayudo?

Primer Módulo

Durante el curso y en cada lección se incluyen elementos de las tres áreas. Esto nos lleva a ser seres consecuentes, expresando lo sagrado desde un corazón inteligente, una mente impecable, en un cuerpo sano, viviendo conscientemente momento a momento.

Lo que usted necesita para este curso:

- Conexión a internet
- Google hangouts para las video conferencias (para esto solo debe tener o abrir una cuenta en gmail)
- Una libreta de apuntes y lapicero

Opcional: Les sugiero un cartapacio o carpeta de tres agujeros para guardar los PDFs que les envío para hacer un manual de referencia del curso.

UNA LECCIÓN POR SEMANA DURANTE 9 SEMANAS

C a d a S e s i ó n

Consta de teoría y actividades específicas tales como:
Meditación, relajación, respiración, visualización, movimiento, auto cuidado,
música, interacción con la naturaleza y más.

Cada semana usted recibe:

- Una tele-conferencia que puede escuchar en vivo o bajarla a su computadora
- Un resumen de la tele-conferencia
- Asignaciones para poner en práctica las enseñanzas
- Material extra para integrar a su manual del “curso”

ESTAS HERRAMIENTAS SE CONECTAN ENTRE SÍ PARA INTEGRARLAS  SU DIARIO VIVIR.

Siguientes Módulos

Cada módulo tiene 9 sesiones; una por semana.

Se ofrecen nuevos módulos para profundizar en las enseñanzas, para vivir cada día en gratitud, donde lo pasado es pasado...nos quedamos con las lecciones que aprendimos y desde ahí, momento a momento, en conexión con lo Divino y la responsabilidad; personal y colectiva, creamos el futuro, con lo que desde el corazón anhelamos experimentar en nuestra vida, en el entorno y en nuestro planeta.

HAY UN INTERVALO DE 4 SEMANAS ENTRE CADA MÓDULO



C u r s o e n L í n e a

Para más información o matricularse* en el curso contactar a Ligia: ligialiras@gmail.com

Por favor poner en asunto: El Arte de Estar Presente

Inversión: \$144 USD cada módulo de 9 sesiones.

*Al depositar la inversión quedara de una vez matriculado en el curso y se le enviarán más detalles acerca de la forma en que se impartirá éste, y de la fecha de inicio.

Horario: A su conveniencia, ya que puede escuchar la tele-conferencia y hacer las practicas en su propio tiempo.

Conoce a Ligia



Ligia Ramírez es una dedicada estudiante y maestra cuya intención es apoyar a las personas para sanar patrones de pensamiento conscientes e inconscientes que les limitan expresarse como los seres extraordinarios que son.

Desde su experiencia, la máxima: “Conócete a Ti Mismo” se ha convertido en la base principal de sus enseñanzas llevando a sus estudiantes a profundizar en la práctica de estar Presentes en cada momento de la vida cotidiana

A través de su carrera, Ligia ha ayudado a cientos de personas a romper conductas limitantes que han adquirido a través de los diferentes pasajes de sus vidas. Ahora, para conectar y tocar aún más vidas, Ligia está creando una serie de tele seminarios diseñados para ayudarlo!!! Para comunicarse con Ligia en Facebook haga clic [aquí](#)