



## **Fundación El Arte de Vivir Curso Happiness Program**

Sientes que la felicidad se te escapa de las manos? Te cuesta disfrutar de las cosas que ya tienes? Deseas mejorar la calidad de tus relaciones con familiares, colegas y amigos?

El grado en que el estrés influye de forma negativa en nuestras vidas suele ser subestimado. A menudo, la mente se aferra a la rabia, la culpa o el arrepentimiento por el pasado, o estamos ansiosos y preocupados sobre el futuro. Esta oscilación de la mente causa tensión y estrés, tanto para nosotros como para las personas que nos rodean, trayendo como consecuencia la disminución de nuestra calidad de vida, afectando nuestro estado de ánimo.

Dentro de ti hay un campo de posibilidades que esperan ser descubierto. Desarrolla ese potencial y comienza a vivir la vida ahora mismo, de manera más profunda y plena. La respiración puede ofrecerte numerosos beneficios: te reconecta con esa fuente de alegría que existe dentro de ti, te ayuda a manejar las emociones, te potencia para alcanzar tus metas más anheladas y te ofrece el bienestar que siempre has deseado en tu vida.

Desde la Fundación el Arte de Vivir queremos ayudarte a que encuentre tu equilibrio interno, es por eso que nos complace invitarte a nuestro próximo curso Happiness Program. Este curso está diseñado para orientarte a tomar conciencia de tus propias tendencias mentales y llevarte a un nivel de relajación mediante procesos interactivos, donde descubrirás como manejar tus pensamientos, a qué te aferras y cómo esto te afectan. Te asesoramos para descubrir todo tu potencial, para tener una mejor visión de lo que realmente eres. Descubrirás que tienes el poder de diseñar una mejor calidad de vida, llena de alegría y con un propósito claro.

### **El curso incluye:**

- ✓ Conocimientos prácticos para hacer frente a los desafíos diarios de la vida.
- ✓ Ejercicios interactivos.
- ✓ Yoga, ejercicios de estiramiento y relajación.
- ✓ Meditación y profundas técnicas de respiración
- ✓ Sudarshan Kriya, una técnica de respiración única.

### **Algunos de los beneficios que los participantes destacan:**

- Reduce el estrés.
- Trae alegría y entusiasmo.
- Mejora la eficiencia y la productividad.

- Aumenta la autoestima.
- Mejora la salud y la sensación de bienestar.
- Mejora las relaciones interpersonales.
- Brinda una percepción más clara y facilita la toma de decisiones
- Produce efectos de rejuvenecimiento.
- Libera el estrés y desarrolla la habilidad para escoger el rumbo que quieres para tu vida.

Te invitamos a copiar el siguiente link y ver el video nuestra Instructora Senior de El Arte del Vivir, Rajshree Patel:

<https://www.youtube.com/watch?v=Od80DFjYVv4>

**Duración:**

El curso tiene una duración de cuatro días continuos.

**Fecha:**

- Del viernes 10 al lunes 13 de julio 2015.

**En los horarios:**

- ✓ Viernes 10 y lunes 13 de julio 03:30 a 07:00 pm
- ✓ Sábado 11 y domingo 12 de julio 09:00 am a 05:00 pm

**Lugar:**

- Universidad Simón Bolívar - Casa del Profesor

**Precio:**

- ✓ El costo por persona es de Bs. 3.000,00
- ✓ Los participantes que hayan realizado el Happiness Program y desean repetirlo sólo pagan Bs. 750,00.

**Inscripción:**

Envía un correo al email a [coordinacionelartedevivir@gmail.com](mailto:coordinacionelartedevivir@gmail.com), con los siguientes datos:

- Nombre completo
- Cédula de Identidad
- Sexo
- Ocupación
- Lugar donde vives
- Ciudad
- Teléfono fijo
- Teléfono móvil

## **Forma de pago:**

Puede realizarlo a través de transferencia o depósito, a la siguiente cuenta:

- Banco Mercantil  
Cta. Cte. 0105-0699-9216-9914-3323  
A nombre de Fundación El Arte de Vivir  
RIF J-29872458-7  
E-mail: [coordinacionelartedevivir@gmail.com](mailto:coordinacionelartedevivir@gmail.com)

## **Nota:**

Luego de realizar el pago, mucho te agradecemos nos envíe una copia al correo [coordinacionelartedevivir@gmail.com](mailto:coordinacionelartedevivir@gmail.com). De igual modo puede realizar el pago el mismo día del curso en efectivo o cheque conformable.

## **Algunas sugerencias para tu mayor comodidad:**

- ✓ Trae tu Yogamat (si no tienes no hay problema).
- ✓ Botella de agua.
- ✓ Cojines.
- ✓ Ropa cómoda monos, shorts (suelta como para hacer yoga, no blue jean).
- ✓ Las actividades se realizan sin zapatos, disponemos de unos espacios donde pueden colocarlos. En tal sentido puede elegir hacerlo descalzo o en media; le aconsejamos tomar las previsiones.
- ✓ Llega 15 minutos antes todos los días para comenzar en el horario establecido.
- ✓ Para los días viernes y lunes, te sugerimos almorzar algo vegetariano (sin embutidos ni carnes rojas, aves ni pescado).
- ✓ Los días de semana (viernes y lunes) puedes comer una merienda antes de venir al curso. No sé si esto haga falta, ya que el curso va a comenzar a las 03:30 pm
- ✓ Sábado y Domingo puedes desayunar antes de venir, y el almuerzo se discutirá en el primer día del curso.
- ✓ Mucho te agradeceríamos traer impreso la ficha de inscripción y el recibo de transferencia o depósito.

**Te Esperamos!!**