



*Meditación
El Salvador*

PROGRAMA EMPRESARIAL

Empresas modernas como la de ustedes reconoce la importancia del bienestar de sus colaboradores en el éxito de la organización.

Empodera a tu equipo con la mejor herramienta para renovar la mente y descargar el estrés.

QUIÉNES SOMOS

Meditación El Salvador es parte de una organización mundial de meditación fundada en Corea del Sur con presencia en más de 43 países y 330 centros de meditación alrededor del mundo, **en El Salvador estamos operando desde agosto de 2017.**

Sebastián y Sara son nuestros guías de meditación que los acompañarán y guiarán en el proceso de meditación que su empresa y colaboradores requieran, cuentan con 8 y 15 años de experiencia en la meditación respectivamente.

Nuestras sesiones brindan una perspectiva clara sobre qué es la mente, las causas subyacentes de cómo acumulamos estrés, ansiedad, miedos, limitaciones, etc. en ella y **la solución definitiva para limpiar tu mente y vivir la vida que uno desea.**





POR QUÉ MEDITAR

Viviendo con este ritmo acelerado en el mundo actual, **es difícil para las personas mantenerse motivadas, activas y con buena salud física y mental.**

La ansiedad, la incertidumbre y el desafío constante, tanto en la vida laboral como personal, hacen que el estrés sea moneda corriente.

Los incontables pensamientos y suposiciones sobre el pasado y el futuro **no nos permiten enfocarnos en las responsabilidades del presente.**

Además de generar malestar, agotan la energía y hasta afectan la manera en la que interactuamos con los demás.

Si bien es cierto que hemos sido dotados de creatividad y talentos únicos de forma innata, **hay habilidades que podemos despertar y/o desarrollar con diferentes técnicas como la meditación.**

Proporciónale a tu equipo la herramienta ideal para renovar la mente y prosperar en el trabajo.



**PROMUEVE EL LIDERAZGO,
EL AUTOCONOCIMIENTO Y
EL TRABAJO EN EQUIPO**

NUESTRO MÉTODO

Nuestra práctica de meditación se basa en el principio básico de que el cuerpo humano es como una cámara de fotos automática; a través de los 5 sentidos, tomamos fotografías en la mente de todas las experiencias que vivimos.

Estas dan lugar a los miles de pensamientos, nuestras cargas emocionales y todo el desorden mental, además de generar el estrés y bloquear nuestra verdadera sabiduría y vitalidad.

Puedes desarrollar todo tu potencial y encontrar paz interior al identificar y desechar las fotos de tu mente a través de nuestro método para limpiar la mente.



Recordar



Reflexionar



Restar

QUÉ ESPERAR

ESTA ESTRUCTURA BÁSICA PUEDE ADAPTARSE A LOS TIEMPOS Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE TU ORGANIZACIÓN:

BIENVENIDA E INTRODUCCIÓN

Saludo y presentación del programa

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

Serie de estiramientos fáciles para ayudar a mejorar la circulación de la energía y la sangre del cuerpo

CHARLA

Explicación sobre la mente humana y cómo acumulamos en ella

AUTORREFLEXIÓN

Ejercicio para identificar y reconocer qué acumulé en mi interior y las raíces de mi estrés y conflictos

MEDITACIÓN

Práctica guiada de meditación

PREGUNTAS Y CONCLUSIÓN

Espacio para resolver inquietudes

BENEFICIOS DE MEDITAR

CONCENTRACIÓN & EFICIENCIA

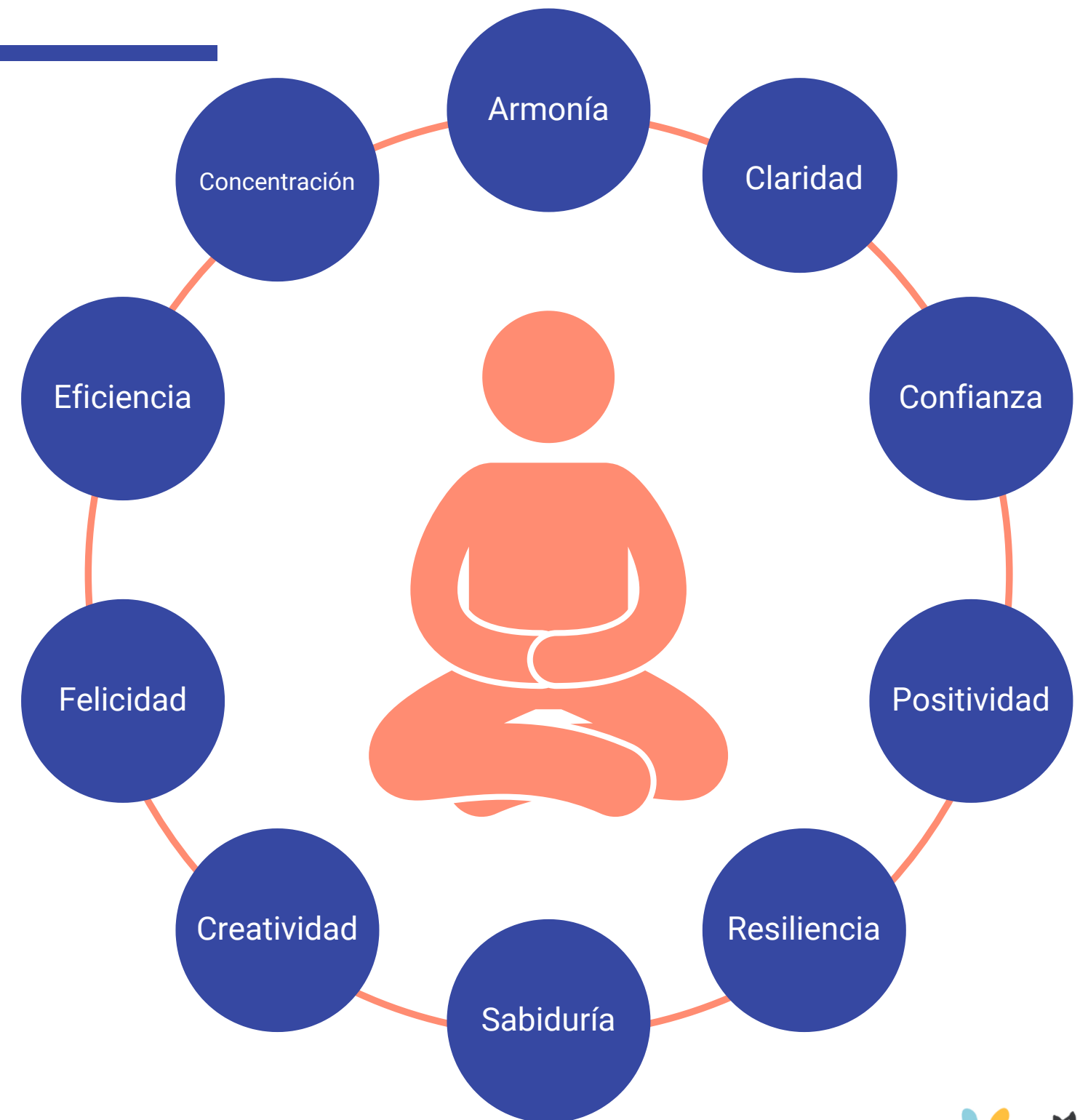
Recuperas tu capacidad natural para concentrarte y generar mejores resultados al liberar los pensamientos que te distraen, creencias limitantes y hábitos contraproducentes.

TOMA EFECTIVA DE DECISIONES

Puedes tomar las decisiones más acertadas para el mayor beneficio de tu empresa y grupos de interés por tener una mente clara, relajada y estable.

ARMONÍA & TRABAJO EN EQUIPO

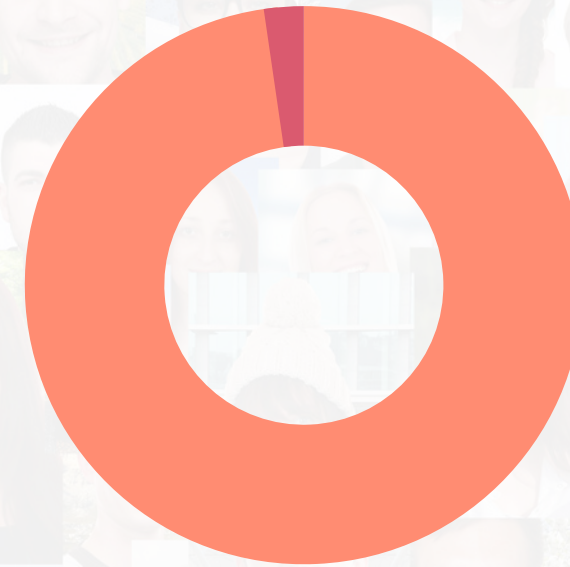
Desarrollas tu resiliencia emocional y compasión al trabajar con los demás, ya que comienzas a ver las situaciones desde una perspectiva más amplia.



BENEFICIOS DE MEDITAR CON NUESTRO PROGRAMA

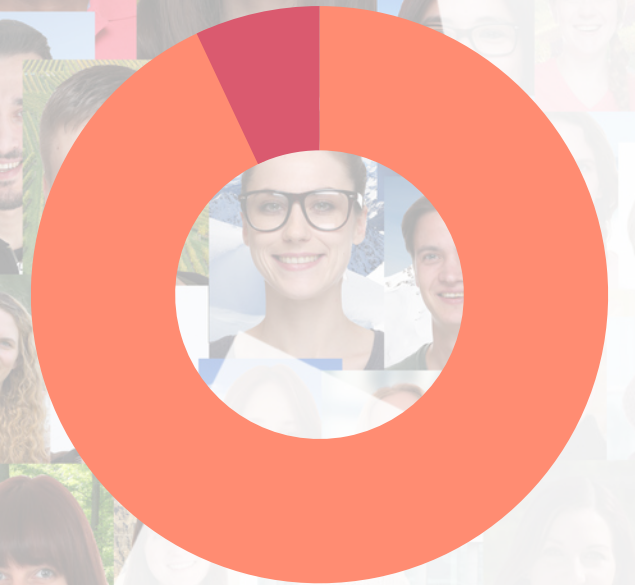
473 personas fueron encuestadas sobre los cambios que sintieron durante sus primeros 3 meses de práctica; los resultados son sorprendentes.

No está seguro
2.3%



Reducción del estrés
97.7%

No está seguro
7%



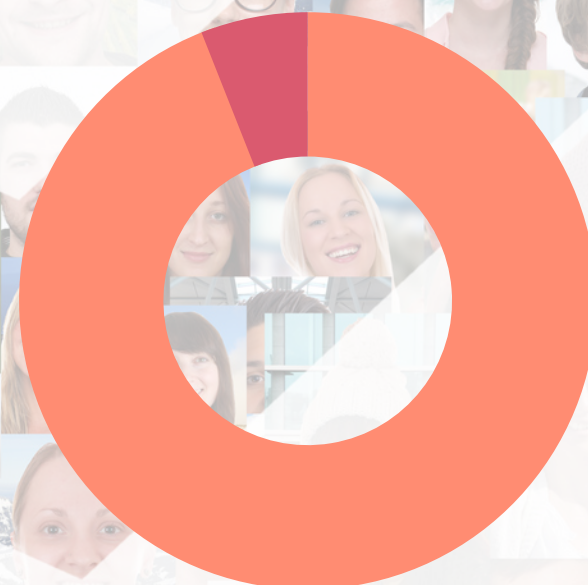
Alivio de ansiedad y preocupaciones
93%

No está seguro
8.4%



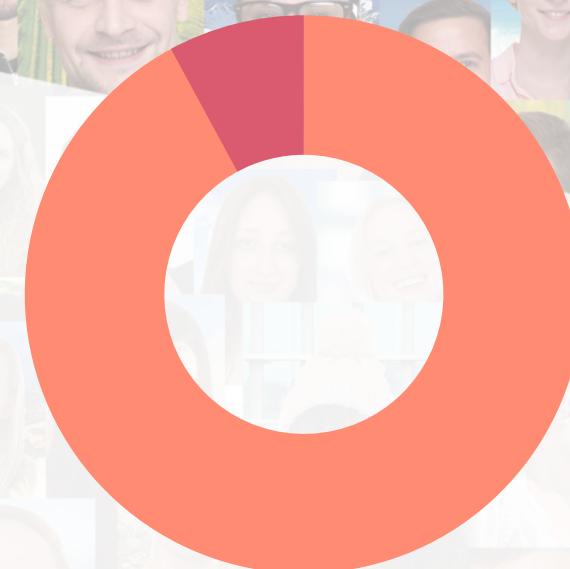
Disminución de enojo e irritación
91.6%

No está seguro
6%



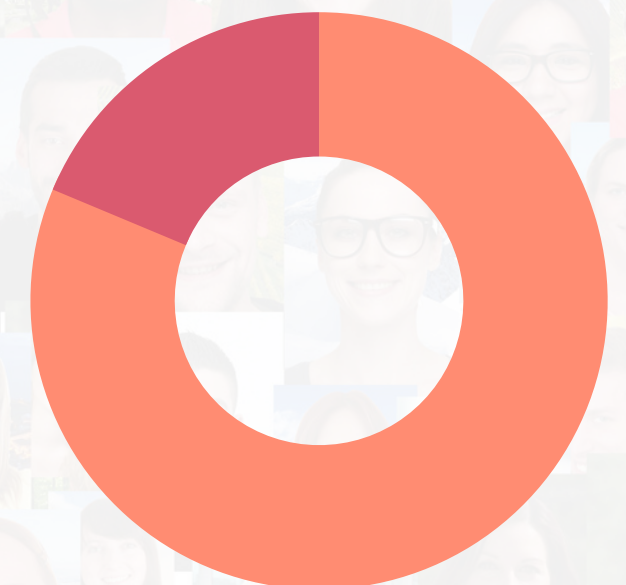
Se siente feliz, con la mente en calma
94%

No está seguro
7.9%



Percibe su mente vacía y con claridad
92.1%

No está seguro
18.7%



Evidenció mejoras en su salud física
81.3%



**LIBERA EL
VERDADERO POTENCIAL
DE TU EQUIPO**

PLANES & PRECIOS

Programa	Coexistencia	Universo
No. de sesiones	1	3
Horas	1 hora	3 sesiones de 1 hora c/u
Modalidad	Presencial / En línea	Presencial / En línea
Capacidad máx.	100 personas*	100 personas*
Precio	65 USD	150 USD
Tema	A elegir**	A elegir**

*Si son más de 100 participantes, contactarse especificando la cantidad para enviar nueva cotización.

**Podemos adaptarlo a un tema específico que estén tratando. Por ej. salud mental, estrés, liderazgo, etc.

Nota: Para más de 3 sesiones contactarse especificando programa requerido.

ELLOS YA FORTALECIERON SU BIENESTAR

Diversas empresas, universidades, entidades sin ánimo de lucro y organizaciones gubernamentales han confiado en nuestros programas para aliviar el estrés, renovar la mente y optimizar el trabajo de su equipo y colaboradores.



A group of people are sitting on the floor in a room, meditating. They are in a cross-legged position with their eyes closed. The room has a light-colored wall and a tiled floor. The overall atmosphere is calm and focused.

**CONSTRUYE UNA
CULTURA DE TRABAJO
SALUDABLE, PRODUCTIVA
E INSPIRADORA**



CONTÁCTANOS

CORREO ELECTRÓNICO

meditacionelsalvador@gmail.com

NÚMERO DE TELÉFONO

Sara Lim & Sebastián Jara
+503 7624 4601 / 2306 3778



¡GRACIAS POR TU TIEMPO!

ESPERAMOS TRABAJAR JUNTO A USTEDES