

Seminario de:  
**Viviendo en**  
**Plenitud**  
*Presencial*



## Seminario Viviendo en Plenitud

### Modalidad presencial

Fecha de inicio: 30 de enero, finaliza 09 de mayo de 2026.

Sesiones: sábados de 10 a 13 hrs. (12 sesiones)

### Objetivo General.

Fortalecer el desarrollo integral del adulto mediante el reconocimiento de su realidad, identificando su proyecto de vida a partir de trabajar en los 4 ejes del ser humano: cognoscitivo, emocional, mental y espiritual, facilitando la construcción de puentes de apoyo para vivir en plenitud

### Contenido temático del curso.

#### Módulo 1. Redescubriendo mi yo y mis relaciones personales.

1. Desarrollo Humanos
2. Mirada generacional
3. Manejo de estrés, depresión y ansiedad
4. Resiliencia

#### Módulo 2. Proyecto primordial, mi salud.

1. Hábitos saludables y calidad de vida.
  2. Activación física
-

## Seminario Viviendo en Plenitud

### Contenido temático del curso.

#### Módulo 3. Musicoterapia

1. Uso de la música para atender la atención plena y la escucha activa.

#### Módulo 4. Interioridad y tanatología

1. Sentido de vida
2. Cierre de ciclos
3. Autocuidado emocional

#### Módulo 5. Estimulación cognitiva para el bienestar personal

1. Inclusión tecnológica
2. Ejercicios de coordinación y memoria
3. Activación cognitiva

#### Módulo 6. Arte-terapia

1. El arte como expresión del proceso creativo
2. Bienestar emocional y autoconocimiento a través del arte



Inversión del programa: \$5,500.00

Son 3 pagos de \$1,833.33:

24 de enero, 24 de febrero, 24 de marzo de 2026

---



## Proceso de inscripción:

- ✓ Enviar la solicitud de inscripción proporcionando todos sus datos con la que le asignaremos un número de matrícula.
- ✓ Realizar su pago con el número de matrícula asignado y enviar el comprobante.

## Opciones de pago:

- ✓ Pago en línea desde el portal de la Salle
- ✓ Ficha Referenciada para transferencia electrónica
- ✓ Depósito bancario y en tiendas de conveniencia

**Opciones a 6 meses sin intereses con tarjetas bancarias participantes.**

**\*Nos reservamos el derecho de suspender, cancelar o posponer un curso, si no se reúne el cupo mínimo.**

**Informes e Inscripciones: Verónica Hernández**

 (998) 321 9502  (998) 886 2201 ext.307, 508, 183

 [educontinua@lasallecancun.edu.mx](mailto:educontinua@lasallecancun.edu.mx)