



LA VERDAD NOS HARA LIBRES

UNIVERSIDAD  
IBEROAMERICANA

CENTRO DE EXTENSIÓN  
SALTILLO

Curso

Amate y Sana tu Vida





## Curso internacional de Louise L. Hay

### Dirigido a toda persona que:

Desea iniciar o continuar un proceso de crecimiento responsable y comprometido consigo mismo.

Desea soltar el pasado y abrazar el presente para crear un mejor futuro.

Le interesa incrementar su salud, energía y bienestar en general.

### Objetivos:

Vivenciar el poder del amor a sí mismo y a los demás

Mejorar la salud e incrementar la paz interior

Aprender a sanar actitudes, a perdonarnos y a perdonar

Ampliar la conciencia sobre la fisiología de las emociones

Aprender a manejar y liberar emociones debilitantes

### El curso apoya y facilita al participante:

- Incrementar la autoestima y aumentar su seguridad personal
- *Experimentar la conexión cuerpo-mente*
- *Aumentar la conciencia para volverse el principal promotor de su bienestar y salud*
- A Tomar responsabilidad de sus pensamientos, palabras y acciones
- Aprender a liberar obstáculos y cambiar patrones mentales limitantes
- Aprender a liberar negatividad, (rencor, resentimiento, ira, inseguridad)
- Descubrir como crear relaciones mas constructivas
- Tomar conciencia de sus recursos personales
- Practicar algunas técnicas de respiración y visualización creativa
- Experimentar el poder del perdón a sí mismo y a los demás
- Aprender a crear su futuro en base a un presente consciente y comprometido

### Temario:

- ▶ Aspectos centrales de la filosofía de Louise L. Hay
- ▶ La percepción
- ▶ Creencias, Valores, Hábitos y Comportamientos
- ▶ Cómo funciona la mente
- ▶ De dónde viene el dolor y el sufrimiento



UNIVERSIDAD  
IBEROAMERICANA  
CENTRO DE EXTENSION  
SALTILLO

- ▶ Proyecciones
- ▶ Viviendo desde el ego o desde el Espíritu
- ▶ Resistencia al cambio
- ▶ Liberación de emociones debilitantes
- ▶ El perdón
- ▶ Estructuración de lo Nuevo

**Duración:**

16 horas, divididas en sesiones semanales de 4 horas.

**Inicio:**

Próxima apertura  
Jueves de 16:00 a 20:00 horas

**Facilitadora:**

**Lynda Ancira de Pue**

Licenciada en Desarrollo Humano Universidad Albert Einstein, campus Monterrey

Especialidad en Bienestar Integral "Wellness Certificate Program" Sheridan College, Toronto, Ont. Canadá

Certificación Internacional para impartir los seminarios: "Amate y sana tu vida" y "Tu puedes sanar tu vida" de Louise L. Hay. *Hay Educational Institute San Diego*, Calif., USA

Entrenamiento en salud Mente-Cuerpo y Espíritu con Dra. Joan Borysenko, - Co fundadora del Instituto Mente-Cuerpo de la Universidad de Harvard, Boston, Mass. USA Entrenamiento



- Acapulco
- Cd. de México
- Guadalajara
- León
- Oaxaca
- Puebla
- Tijuana
- Torreón
- Centros de Extensión:
- Monterrey
- Saltillo

## Diseño de programas a las necesidades de su empresa o institución

**Para mayores informes favor de comunicarse al Departamento de Promoción y Relaciones Públicas con:**

Patricia Flores [patricia-flores@uiasaltillo.edu.mx](mailto:patricia-flores@uiasaltillo.edu.mx) Ext. 105

Eje dos 870 Centro Metropolitano  
Saltillo, Coahuila 25095  
Teléfono y Fax (844) 430 2222  
[www.uiasaltillo.edu.mx](http://www.uiasaltillo.edu.mx)

Derechos Reservados Universidad Iberoamericana