

Taller Viviendo en Plenitud: Renovando Vinculos con Significado

- **Sesiones:** Viernes • **Hora:** 10:00 a 13:00 hrs.
- **Modalidad:** Presencial • **Total:** 24 hrs.
- **Lugar:** Universidad La Salle Cancún

Dirigido a _____

- Hombres y mujeres de 50 años en adelante.
- Jubilados o en proceso de retiro.
- Personas que buscan un nuevo propósito de vida.

Objetivo General _____

Fortalecer el desarrollo integral de la persona adulta a partir de la comprensión de su realidad, identificando su proyecto de vida para el bienestar a partir de trabajar en los cuatro niveles del ser humano: cognoscitivo, emocional, mental y espiritual, facilitando la construcción de puentes de apoyo para vivir en plenitud.

Beneficios del Programa _____

Desarrollar mayor autonomía y bienestar a través de espacios de aprendizaje y convivencia que favorecen el desarrollo personal, brindando herramientas para vivir con mayor sentido de plenitud, y conexión con los demás.

Contenido Temático _____

- Módulo 1.** Redescubriendo mi historia
- Módulo 2.** Resiliencia y equilibrio emocional
- Módulo 3.** Mi salud, mi proyecto primordial
- Módulo 4.** Mente activa y brillante
- Módulo 5.** El poder de la música
- Módulo 6.** Vínculos que nutren
- Módulo 7.** Sentido de vida y trascendencia
- Módulo 8.** Mi proyecto de plenitud