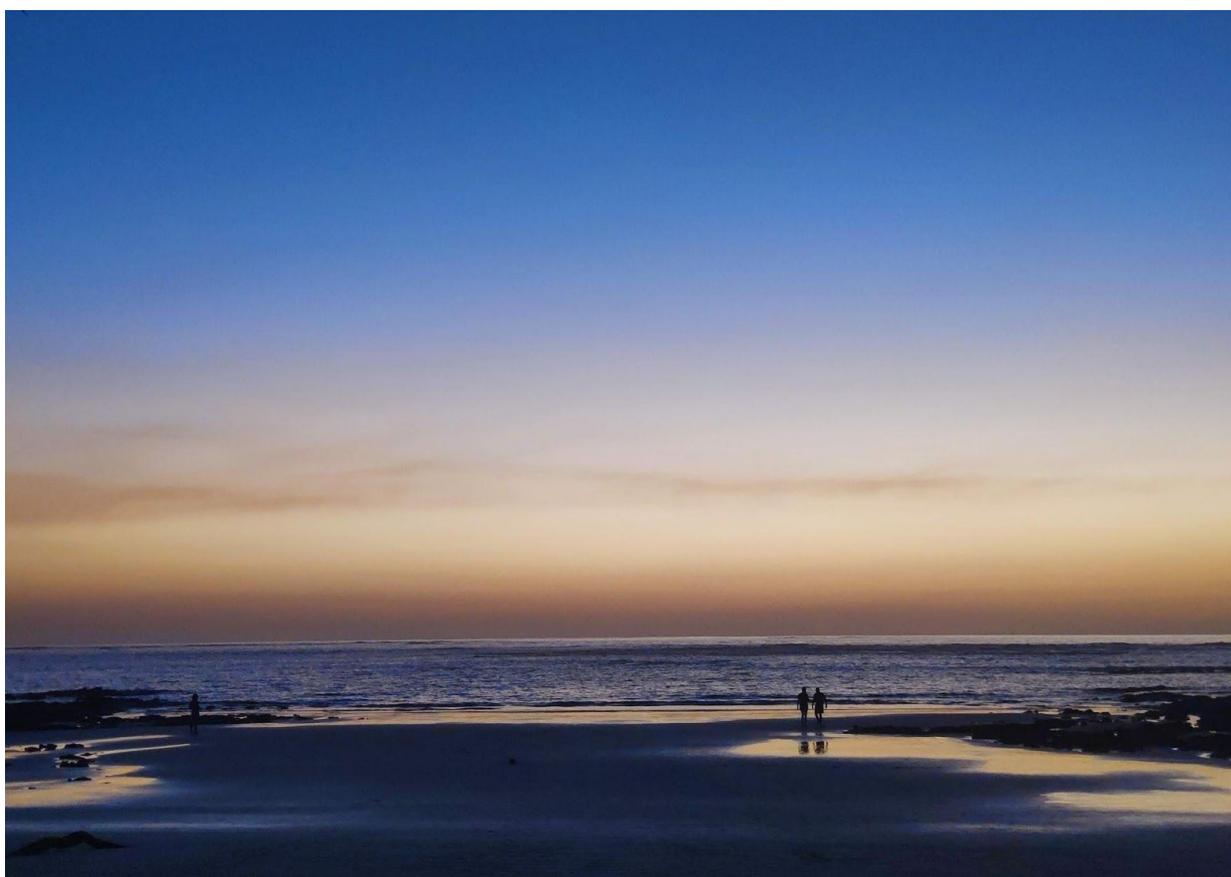


Presentación General

05 DAYS MENTAL TRAINING (re)PROGRAM



GABHISHAK | 2020

Bienvenidos

'Este curso intensivo de 05 días fue diseñado en 2020, cuando completé 20 años de actividades profesionales.

Es un programa introductorio al método basado en la atención plena y otras herramientas holísticas y energéticas, con el objetivo principal de mejorar la salud del cuerpo y la mente. Todos los cursos que promuevo actualmente con partners en diferentes países tienen la salud física y mental como punto central. Entre 2019 y 2020 llegamos a cientos de personas en Brasil, México, Chile, Costa Rica, Estados Unidos, España y Alemania.

Las técnicas y ejercicios propuestos son mecanismos para que podamos ver las relaciones con nuevos ojos, especialmente la relación con el cuerpo y la relación con los pensamientos; con la mente, por así decirlo.

Según nuestra experiencia y observación, generalmente hemos caminado a un nivel mínimo de vitalidad, porque el cuerpo pierde mucha energía con cosas innecesarias.

También estamos en un nivel mínimo de inteligencia con el cerebro y los sentidos embotados por el pensamiento excesivo, compulsivo y repetitivo, que genera una serie de trastornos, modernamente conocidos como estrés, depresión, ansiedad, entre otros.

Es bueno dejar en claro que este método fue diseñado después de mucha, pero mucha experiencia práctica. Las técnicas de meditación utilizadas han sido probadas y aprobadas por miles de practicantes y, además, muchos de ellos están recibiendo cada vez más pruebas científicas, debido sus impresionantes resultados. Las respiraciones sugeridas, el protocolo alimentario, el yoga, todas las herramientas que componen el programa son parte de un conjunto seguro y práctico, que sirve para facilitar y ayudar al practicante en este viaje.

Quien sigue las pautas puede encontrar una forma de vida diferente. Con más vitalidad; pulsante, vibrante. Quién sabe, incluso puede dejar de lado lo que ha generado preocupación, ansiedad, tensión, en resumen, lo que ha absorbido la energía vital.

Créeme. Ríndete a ti mismo. Práctica. Y mira los resultados por ti mismo '.

Gabhishak

El proceso

| | Contenido | Atencion Plena | Yoga* | Meditacion | Respiracion |
|----------------------|-------------------------|----------------|--------|------------|-------------|
| Dia 01 | Apres. del programa | - | - | - | - |
| Dia 02 | intensivo (la atencion) | si | si | si | si |
| Dia 03 | intensivo (la energia) | si | - | si | si |
| Dia 04 | intensivo (la mente) | si | si | si | si |
| Dia 05 | final | si | - | - | - |
| After program | como avanzar? | si | talvez | si | si |

*yoga: sujeto a disponibilidad (no presente en todos los cursos)

Lo que el participante terá disponible durante el curso

- cinco sesiones grupales *online*, con 60 minutos, una por día;
- material de soporte con textos, videos, audios todo el tiempo en Google Drive;
- estudios e investigaciones sobre el tema;
- grupo de *whatsapp* para preguntas, advertencias e información;
- sesiones de yoga (en algunos programas);
- protocolo alimentario (en algunos programas);
- asistencia individualizada (en algunos programas).

Estrutura e tecnologia

El curso es 100% online, ofrecido a través de la plataforma de zoom. No es necesario ser suscriptor, solo tener una computadora, tableta o teléfono celular con acceso a Internet.

Hay cinco sesiones diarias en momentos predefinidos con práctica y enfoque teórico sobre el tema del día. Además de las sesiones grupales, los participantes están invitados a seguir una rutina de ejercicios individualmente, en sus propias casas o donde sea que estén.

Todas las técnicas enseñadas tienen tutoriales escritos, de audio o video y este contenido está disponible durante los 5 días del curso y otros 25 días a partir de entonces. Es decir, el contenido está disponible durante 30 días para practicar.

El material se archiva en la nube (Google Drive), de modo que se puede acceder en cualquier momento y lugar; en el trabajo, en casa e incluso en un viaje. 24 hs disponibles.

El método

Black Buddha Integrative Center
os três pilares
gabhishak.com.br
MENTAL
TRAINING



São três os pilares principais:

energia. como se manifesta, quais as fontes e meios para conseguir mais, os benefícios ao corpo, imunidade, vitalidade;

atenção: todos os benefícios da atenção plena, como criatividade, equilíbrio emocional, inteligência, sono, relacionamentos, entre outros.

mental skills: entendendo como as técnicas funcionam, quais as melhores técnicas para cada um, desenvolvendo habilidade e avançando na jornada interior.

Equipe

Gabhishak tiene formación y experiência en coaching, neurolinguística, mecánica cuántica, metafísica y varias terapias energéticas. Practica y trabaja con meditación y atención plena desde 2011, reuniendo miles de horas entre cursos, certificaciones y prácticas. Entre otros, estudió en el Chopra Center/USA y en la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal de Madrid. Estuve en *google* aprendiendo el Programa *Search Inside Yourself*. Trabajó para el Team Messi entre 2012 y 2015. Sus cursos y programas de capacitación fueron realizados por profesionales en India, Japón, Brasil, México, Estados Unidos y varios países europeos en los últimos anos.

www.gabhishak.com.br

[instagram: @gabhishak_pro](https://www.instagram.com/gabhishak_pro)

www.linkedin.com/in/gabhishak

Ricardo Caichjian es especialista en alimentacion desintoxicante y limpieza del cuerpo; fue formado por el Dr. Robert Morse, fundador de la Escuela Internacional de Desintoxicación en Estados Unidos y certificado por uno de los más grandes maestros de Ashtanga Yoga en el mundo, David Swanson.

[instagram: @ricardocaich](https://www.instagram.com/ricardocaich)

Rafael Morales tiene formación profesional en ciencias de la educación, especialidad en Psicoterapia Gestalt y diplomado en psicología del deporte con certificaciones en mindfulness, neurociencias y rendimiento deportivo para el desarrollo de atletas y entrenadores por la Barça Academy y Barça Inovation Hub.

www.facebook.com/faci.psicosport.5

Contacto

En Brasil

+55 13 996 881 297, com Gabhi

En México

+52 1 664 120 1980, con Rafa

En Costa Rica

+34 631 54 39 59, com Ricardo

Aviso

Las técnicas de este curso no sustituyen la orientación profesional específica, ya sea de un educador físico, médico, fisioterapeuta, psicólogo o nutricionista.

Responsabilidade técnica

Este no es un curso de capacitación. Sus técnicas y ejercicios son parte de un programa cuidadosamente estudiado y preparado. Es específico para el propósito propuesto aquí. Nadie está autorizado a aplicar el método fuera de contexto, modificar, desmembrar o cambiar su contenido sin autorización y / o experiencia y calificación necesarias.