

# Seminario de EMOCIONES PRESENCIAL

**10, 11 y 12 noviembre 2023**

Bienvenido a la preparación

Felicidades por tomar la oportunidad de empezar a sanar y a aprender a manejar tus emociones.

Celebra tu decisión de aprender cómo descargar emociones y aliviar tu dolor interno como nunca.

En este Seminario tendrás la oportunidad de tener una experiencia vivencial en donde te guiamos, cuidamos y apoyamos en un ambiente seguro, confortable y privado que te permita profundizar y sanar tus emociones, con ello iniciar un camino a la paz y la felicidad que tanto has buscado.

Tendrás un equipo de terapeutas emocionales guiándote paso a paso, para que llegues a niveles de profundidad emocional hasta lograr que sientas la descarga emocional y, con ello, ese alivio que has buscado. Para esto, es importante que te prepares con anterioridad reuniendo los requerimientos que te enviamos en este documento y viendo un material grabado al que te daremos el acceso y la guía.

Por favor, asegúrate de leer a detalle esta hoja de información y de estar preparado para aprovechar y disfrutar al máximo tu retiro de dos días.

## Horarios de llegada y de salida

Hora*	Actividad	Lugar
<b>Viernes 10 de Noviembre</b>		
14.00 hrs.	Registro	Lobby del hotel sede
16:00 hrs. En punto	Inicio del Retiro	Salón del evento
<b>Domingo 12 de Noviembre</b>		
18:00 hrs.	Fin del Seminario	Salón del evento

Nota: La información de horarios de los 3 días se localiza en el documento de Itinerario Ret-Emo23

Para nosotros es muy importante brindarte el mejor de los servicios y que tu estancia en el seminario sea lo más provechosa posible; por lo que te solicitamos algunos requerimientos necesarios para lograr el objetivo. Es muy importante que consideres los tiempos dentro del seminario ya que empezamos en punto la hora de entrada y la hora de los descansos, la hora de comida y la hora de salida se+an en base al logro de los objetivos en cada módulo por lo que algunos de los horarios pueden tener alguna variación.

El Seminario de Emociones es una sinfonía de conceptos, si te pierdes de algo, es probable que no captes en su totalidad el siguiente concepto. Cada concepto edifica al siguiente. La falta de adquirir un concepto puede imposibilitar la comprensión completa del resto del Seminario. Por lo tanto, **no presentarse o llegar tarde a cualquier sesión es motivo de hacer una verificación y valoración de continuar realizando el Seminario.** y de continuar, si se requiere darte la información de manera extraordinaria, tendrá un cargo administrativo correspondiente.

Para optimización de tu tiempo, la sugerencia es que tus alimentos sean de preferencia dentro del hotel ya que los tiempos destinados a la realización de comidas es de una hora. Si deseas hacerlo fuera, anexamos un documento con sugerencias de lugares cercanos adicionales; quedan sujetos a tu consideración. Si pides comida por medio de una aplicación considera los tiempos de entrega, es la opción menos viable para el tiempo del que se dispone.

También sugerimos que los alimentos sean lo más saludables posible y que evites la comida chatarra y grasosa ya que crea un efecto de pesadez en el cuerpo y eso limita que estés cómodo dentro del curso. Cuida mucho tu energía durmiendo y descansando antes y durante los tiempos de descanso dentro del seminario, la vas a necesitar durante las ponencias y actividades.

**Nota:** Los módulos del Seminario concluyen cuando se termina el material del módulo. Trabajamos por resultados, ya que lo más importante es asegurar que obtengas toda la comprensión de lo que estás aprendiendo y lo puedas aplicar a tu vida para tener **resultados**. Por lo tanto, la hora de salida (descansos, comida y fin de día) son variables y se te comunican durante cada día.

### **Vestimenta y Accesorios**

- **Viste y calza cómodamente** de manera casual y deportiva. Con capas de ropa para que puedas adaptarte a las fluctuaciones de temperatura del salón. Recomendamos un suéter o chamarra ligera que puedas ponerte o quitarte según lo necesites.
- Deja en tu casa todas las **cosas no esenciales** y que podrían estorbar en las dinámicas de seminario. Durante tu estancia en el lugar siempre serás responsable por tus cosas. Recomendamos **NO** traer cosas de valor. El Instituto de Ciencia Psíquica y sus representantes no se hacen responsables por cosas de valor perdidas u olvidadas.
- Etiqueta con tu nombre tus cosas para que puedas identificarlas fácilmente.
- Por consideración a tus compañeros, pedimos evitar el uso de perfumes, colonias, aceites esenciales, aromaterapia o esencias, ya que algunas personas son alérgicas o muy sensibles a éstos.
- Es importante el uso de desodorante y que cuides tu higiene y presentación personal en todo momento.

### **Materiales para llevar**

- 1 pluma o bolígrafo
- 1 cuaderno de notas o carpeta con hojas (puede ser usado)
- Frutas, barras de proteína, semillas, frutos secos, bocadillos o tentempiés (snacks) para consumir durante los descansos
- Botella y/o termo para agua, te, café que puedas rellenar y la tapa sea a prueba de derrames. Asegura poner tu nombre en la botella.
- 1 cobija ligera individual o frazada (opcional)
- 1 almohada o cojín personal que vas a usar para algunas actividades. No es obligatorio. Sin embargo te sugerimos que si estás en posibilidad de llevar un cojín, también te va a servir para ponerlo en tu silla y estés más cómodo durante la ponencia. (No está permitido sacar ni almohadas, ni cobijas de las habitaciones del hotel).
- Poner nombre con etiquetas o marcador indeleble a tus materiales y objetos personales que consideres necesario, para casos de que los olvides, se identifique que es tuya.

## Cosas que no debes llevar

Es importante que tomes en cuenta que no es un momento de vacaciones o fiestas y te permitas enfocarte en convivir contigo y tus emociones. Por lo tanto, te recomendamos altamente que tomes en cuenta que:

- Dentro del Seminario, no usarás equipo electrónico incluyendo teléfonos celulares, tablets, computadoras, radios, tocadiscos de música, cámaras fotográficas.
- No usar ropa de fiesta, zapatos altos o incómodos, joyas, relojes o pulseras de valor.

La zona es muy segura sin embargo cuida mucho no traer cosas de valor dentro y fuera del seminario. El Instituto de Ciencias Psicánica no se hace responsable de objetos olvidados o extraviados.

## Tu energía personal

- Haz las negociaciones que necesites para que te apoyen con las responsabilidades de tu trabajo y de tu casa durante tu ausencia.
- Asegura dormir bien y estar en un alto nivel de energía para que aproveches al máximo tu seminario..
- Estírate y camina durante los descansos.
- Aliméntate sanamente y toma agua extra antes y durante tu viaje al seminario.
- Deja tus celulares guardados y apagados o en silencio en todo momento dentro del seminario.
- No hagas planes durante los horarios del seminario ya que hay módulos y dinámicas programadas para todo el día.
- Cualquier gasto imprevisto generado por algún padecimiento, corre a cargo de cada participante, Ejemplo: si padeces de migraña, gastritis, o algún padecimiento crónico. **Te pedimos venir preparado con lo que necesites para cuidar de tu salud.**

## Interrupciones y privacidad

- El Seminario es un espacio seguro y dedicado para ti y tus compañeros. No se permiten interrupciones que distraigan tu atención y de otros, incluyendo llamadas telefónicas o visitantes.
- Favor de mantener apagado tu teléfono dentro del salón y en todo momento (puedes hacer y recibir llamadas en los descansos afuera del salón).
- Puedes proporcionar a tu familia el teléfono del hotel para llamadas de emergencia. En caso de que te llamen, nosotros tomaremos el mensaje y te lo comunicaremos.
- Si hay personas que vienen a recogerte al final del día, pídeles que esperen afuera pacientemente hasta que tú salgas. No es necesario que toquen la puerta, llamen por teléfono, griten, etc.

## Necesidades especiales

Si eres alérgico a algún alimento, condiciones ambientales o si tienes algún impedimento físico de visión, oído, movimiento, requieres de un lugar especial por cualquier motivo o tienes alguna duda sobre las condiciones del mismo, comunícalo a Luz Aurora Perez de Atención a clientes, al correo electrónico: [luz.aurora@psycanics.org](mailto:luz.aurora@psycanics.org), o a través de un mensaje de Whatsapp al 55 81 36 33 25, con mínimo 5 días de anticipación; o si fuese algo inesperado comunícalo a tu llegada al seminario durante el registro, para que podamos hacer los arreglos necesarios.

Para el Instituto de Ciencia Psicánica es un gusto que nos permitas ser tu guía en esta etapa de tu sanación emocional. Estoy a tu disposición y te invito a sentir toda la confianza de acudir a mí en cualquiera de tus dudas.

Es un gusto poder atenderte. Quedo a tus ordenes y estoy para servirte. Muchas gracias.

**Luz Aurora Perez Enriquez**

Atención al Cliente: Tel. y WhatsApp - 55 81 36 33 25. Email: [luz.aurora@psycanics.org](mailto:luz.aurora@psycanics.org)