

## Organiza

**Instituto Mithila** fomenta, desde hace más de 20 años, el estudio y práctica de las enseñanzas de Meditación, Mindfulness y Metafísica transmitidas a lo largo de los tiempos, con un enfoque actualizado al estilo de vida occidental.

Realizamos cursos y talleres, retiros, encuentros de meditación y otros eventos de expansión grupal. Así mismo, y si lo deseas, te acompañamos en el proceso de crecimiento interior con **apoyo personalizado Dharma Coaching**, con el objetivo de facilitarte la aplicación de la formación en la vida diaria.



Impartido por  
**Francisco Redondo, Mithila**  
Director de INSTITUTO MITHILA



Instructor de Meditación, Raja-Yoga, y Metafísica. Investigador de la Sabiduría Arcana y escritor del libro "La Luz Diamantina". Coach en Psicología Transpersonal. Presidente de la As. Española de Meditación y Mindfulness y patrocinador en Valencia de las Meditaciones Grupales de Servicio.

Amparo Alcaide, *Ambra*  
Directora Estratégica de  
INSTITUTO MITHILA



Instructora Meditación y Mindfulness. Master en Coaching con PNL. Terapeuta en Quiromasaje, Reiki y otras terapias naturales. Estudiosa de Metafísica y cultivadora de Yogas. Licenciada en Arquitectura y Restauración formada en Feng Shui.

## Información



**Día y hora:** Sábado 19 de Octubre de 10 a 18h  
- Pausa comida de 14h a 15.30h

**Lugar:** RINCÓN DEL TÍBET  
c/ Cienfuegos, 5 VALENCIA

**Aportación:** 65 €  
Si vienes con un amigo  
55 € cada uno



### Información y Reservas

**IMPRESINDIBLE INSCRIPCIÓN  
POR AFORO LIMITADO**

Tel. / Whatsapp: 647 444 931  
Mail: [info@institutomithila.com](mailto:info@institutomithila.com)  
Web: [www.institutomithila.com](http://www.institutomithila.com)

# 5 Claves para Crecer

JORNADA—TALLER DE  
CRECIMIENTO PERSONAL

Sábado 19 de Octubre  
De 10h a 18h

RECURSOS PARA  
MEDITAR Y CONDUCIR  
UNA VIDA MÁS PLENA

INSTITUTO MITHILA  
ESPACIO DE CRECIMIENTO INTEGRAL



"La ocasión hay que  
crearla, no esperar  
a que llegue..."



# Contenidos

- ¿Cuántas veces hemos intentado meditar o realizar trabajos de crecimiento personal y hemos fracasado en el intento?

- ¿Cuántas veces hemos retomado una y otra vez prácticas pero parece que no avancemos?

- ¿Cuántas veces hemos dado vueltas sobre las mismas cuestiones en relación a nuestros hábitos tropezando siempre con la misma piedra?

Si te identificas con estas preguntas este retiro está pensado para ti. Si lo que buscas es un enfoque más práctico y que integre la teoría en tu vida cotidiana estás en el lugar adecuado.

En **Instituto Mithila** nos hacemos cargo que el ritmo de vida moderno es asfixiante, y que el alumno necesita un apoyo extra que le oriente en el momento de introducir nuevas prácticas positivas en la vida que ya está más que sobresaturada. En este sentido, además de formación, te acompañamos en el proceso de integrar las prácticas de meditación y crecimiento personal en el día a día, con el fin de que tu experiencia vital sea más plena y satisfactoria.

A través del **Dharma Coaching**, analizaremos los principales obstáculos que nos impiden avanzar, así como los antídotos más adecuados, teniendo en cuenta el marco global de nuestra triple existencia: mente, emoción y acción.

El **Dharma Coaching** integra técnicas de PNL, metáforas y otras dinámicas que nos ayudarán a fijar los recursos necesarios para nuestro viaje de crecimiento.



# Estructura

La jornada alterna armoniosamente momentos explicativos con distintas dinámicas de visualización, interacción o de reflexión personal.

La idea es que el asistente tenga una experiencia directa del tema expuesto, de manera que el aprendizaje se realice en base a la comprensión obtenida de la práctica, de forma intuitiva y natural.



## 5 Claves para Crecer

Las 5 claves han sido extraídas tras el estudio de tratados de distinta naturaleza: empresarial, desarrollo personal, humanistas, budistas, hinduistas... Todos ellos replicaban una estructura similar para analizar tanto obstáculos como prácticas o hábitos que facilitan nuestros objetivos. En base a ello estudiaremos 5 principales:



### 1. Proactividad, Positividad

Trabajaremos para empezar recursos como la **confianza y tranquilidad**, que se sitúan a la base de cualquier actividad que deseemos emprender y que contrarrestan los obstáculos del miedo y la desmotivación.



### 2. Ritmos, Soltar

Pasaremos a estudiar aquellas conductas y hábitos relacionados con una **disciplina equilibrada y el cultivo de la sensibilidad artística** como una forma de relativizar las limitaciones impuestas por la pereza y el deseo sensorial.

### 3. Comprender, Aceptar



Profundizaremos el trabajo revisando las creencias limitantes que nos impiden mantener la **flexibilidad y apertura** para comprender de forma objetiva las situaciones en las que nos encontramos inmersos. A través de metáforas aprenderemos la vital importancia de comprender primero para aceptar y actuar en consecuencia.



### 4. Enfoque, Presencia

Abordaremos aquí el trabajo de **auto-regular nuestra actividad mental** como paso preventivo en pos de una vida más saludable y a la vez imprescindible para reconocer nuestra identidad más allá de la personalidad.



### 5. Empatía, Gratitud

Finalizaremos entendiendo nuestra vida dentro de un sistema grupal donde la **empatía abre las puertas al trabajo cooperativo** y despliega multitud de posibilidades de intercambio que suponen todo un reto para alcanzar en esta nueva era.



### Conclusión

Concluiremos la jornada con una puesta en común de la experiencia y una dinámica grupal de agradecimiento