VEINTISIETE

Meditación

VITALIO EMPRESAS

CONFERENCIA Y PRÁCTICA DE MEDITACIÓN

POR ORLANDO RAMIREZ RUEDA

VEINTISIETE

Meditación

La conferencia y práctica de meditación VITALIO de Veintisiete Meditación.

VITALIO lleva los beneficios de bienestar de la meditación, basada en la atención plena para lograr un autoconocimiento profundo, a través de esta sesión corporativa.

Parte de la teoría, de los conceptos básicos, para ir inmediatamente a la práctica. Se imparte la técnica para hacerla una experiencia.

FORMATO DE LA SESIÓN:

Conferencia, movimientos conscientes, técnicas de respiración y práctica de la meditación.

Este formato tiene una duración de noventa (90) minutos, distribuidos de la siguiente manera:

Conferencia: 40 minutos.
Movimiento consciente: 10 minutos.
Técnicas de respiración: 10 minutos.
Práctica de la meditación: 30 minutos.

VEINTISIETE

Meditación

Conferencia:

Es una exposición de contenido puntual, de fácil transmisión, al cabo de la cual el auditorio tendrá un entendimiento general acerca de la meditación.

SE ABORDARÁN LOS SIGUIENTES TEMAS:

- Qué es y qué no es la meditación.
- Habitar el presente. Estar aquí y ahora.
- Beneficios de la meditación.
- Mindfulness vs. Meditación.
- Meditación activa / meditación pasiva.
- Cultivar paz interior para una mejor relación con el entorno.
- Capacidad de enfoque frente a múltiples distractores.
- Facultad de decisión y no reacción.
- Qué causa el sufrimiento y cuál es la solución.
- La meditación como camino hacia la plenitud. (Somos energía eterna viviendo una experiencia humana).
- Construcción de auto estima y amor propio.
- Aspectos básicos de la práctica de la meditación: Postura, mudra y mantras.

Movimiento consciente:

Serie de estiramiento y calentamiento que no requiere experticia, ni comporta algún grado de dificultad. Su finalidad es llevar la atención al cuerpo, así como ablandarlo y disponerlo para la práctica.

Técnicas de respiración o pranayamas:

Prácticas efectivas contra el estrés y la ansiedad. Facilitan traer la atención al momento presente.

Estas técnicas cultivan el acceso a estados de conciencia, regulan la energía vital y el sistema nervioso, equilibrando el cuerpo, la mente y las emociones.

En el formato de la sesión, las usaremos como introducción a la meditación.

Meditación:

Parte del mindfulness para estabilizar la mente, ubicarnos en el aquí y ahora. A continuación, llevamos la atención profundo en nuestro interior, para habitar el universo de calma y sabiduría que tenemos dentro, conectando con nuestra energía vital, esencial y así reconocer la verdadera naturaleza de la especie humana.

MEDITACIÓN

CONCIENCIA CORPORAL CONCIENCIA DEL SER

No nos creamos solos, hemos sido creados. Somos parte de la ola expansiva de amor del Creador. Conciencia de la perfección de su obra y específicamente de la gran máquina en la que va montada nuestra energía: El cuerpo humano, un universo en sí mismo.

VEINTISIETE

Meditación

ORLANDO RAMÍREZ RUEDA

CREADOR DE FRECUENCIA DE MEDITACIÓN

FORMACIÓN

- Voluntario *full time* bajo la dirección de Lama Zangmo en *Kagyu Samye Dzong Tibetan Buddhist Meditation Centre.* Londres, Reino Unido.
- Curso de meditación. Retiro de silencio de Tushita *Meditation Centre*, centro de meditación del Dalái Lama en Dharamshala, Himachal Pradesh, India.
- Clases particulares de meditación y técnicas de respiración con profesores nativos (Rashu y Amit) en Dharamkot, India.
- Caminante de Santiago de Compostela. *Camino Portugués de la Costa.*
- Sesiones de *drum meditation* con Inner Spark, Bruselas, Bélgica.
- Curso *Happiness Program* (técnica del Sudarshan Kriya) del Arte de Vivir. Bogotá, Colombia.
- Retiro de Silencio, Parte II, Arte de Vivir. Subachoque, Colombia.
- Abogado, Universidad Sergio Arboleda. Bogotá, Colombia.
- Especialista en Derecho Contractual. Universidad del Rosario.

EXPERIENCIA

- Profesor y guía de meditación en Veintisiete Meditación. -Estudio de meditación-, Bogotá.
- Conferencista y guía de meditación en eventos corporativos.
- Facilitador de *Drum Meditation* en sesiones para reducir la ansiedad y calmar el sistema nervioso.
- Creador del programa de meditación - VITALIO para empresas.
- Creador y guía del programa de meditación -En mi meditación se enciende el fuego- Parte I y Parte II.
- Creador de eventos de meditación y conductor de la práctica en sesiones grupales.
- Ex Abogado Grado 21, Corte Suprema de Justicia de Colombia. (2016-2023).

MEDITACIÓN
GENERADOR DE BIENESTAR COLECTIVO

La autoestima es una construcción mental que puede determinar y dar las directrices de lo que pasa en la vida.
En un plano metafísico, esa construcción mental crea la realidad.

Capacidad de gestionar una respuesta con resiliencia. Interpretar que un ataque deviene de una persona que puede estar equivocada.

Evitar reaccionar para empezar a decidir.

Poder responder a los sucesos con calma y sabiduría y no con un acto reflejo, es una gran libertad.

Quien lleva ira va con una tempestad a donde vaya, quien lleva el entusiasmo, brinda soluciones.

VEINTISIETE

Meditación

IMPACTO POSITIVO MEDITACIÓN EMPRESARIAL

Relación directa entre la calidad del trabajo y la capacidad de enfocar la atención.

Al cultivar paz interior y entusiasmo, se obtiene un impacto positivo generalizado en el ambiente.

La dispersión, estar fuera del presente, agota. El enfoque, habitar el aquí y ahora, nutre.

Tomar decisiones conscientes desde el Ser, no desde el inmediatista y perezoso ego.

Combatir la adicción a los múltiples distractores que dispersan la atención.

No es falta de tiempo, es exceso de distracciones, de interrupciones.

Sin enfoque, ni el talento brilla, ni el trabajo rinde.

FRECUENCIA DE MEDITACIÓN

La meditación se dirige a explorar, a familiarizarnos, a reconocer ese universo interno, que por lo menos es igual de grande e interesante que el exterior.

La meditación es el proceso mediante el cual, a partir de la estabilización mental, se permite habitar el interior del ser para reconocer su verdadera naturaleza.

La meditación es un estado mental en el cual volcamos la atención al universo propio, conectando con la partícula de amor divino constitutiva del ser, ocurriendo la expansión energética.

El *mindfulness* consiste en la práctica de prestar atención de manera consciente en el momento presente, sin juzgar y con una actitud de aceptación y apertura. Se basa en entrenar la mente para enfocarse en el aquí y el ahora, en lugar de quedar atrapada en pensamientos sobre el pasado o el futuro.

VEINTISIETE

Meditación

GUÍA DE 27 MEDITACIONES

Se hará entrega a su Organización esta Guía que contiene 27 meditaciones, con la intención de fortalecer el hábito, al estar en contacto constante con la práctica.

POR ORLANDO RAMIREZ RUEDA

VEINTISIETE

Meditación

ORLANDO RAMÍREZ RUEDA

+57 3014379348
27meditacion.com
orr27m@gmail.com
@27meditacion

Calle 118 # 11C-16
Bogotá, Colombia.