

# Horarios & logística

## Capacitación ECEM

*Miércoles 30 de octubre*

### **Llegada**

- 15:00-16:00 h

### **Clase introductoria: Continuum corporal**

- 17:00-18:30 h (2 horas pedagógicas)

### **Cena**

- 18:30-19:30 h

### **Clase introductoria: Entrenamiento ECEM**

- 19:30- 21:00 h (2 horas pedagógicas)



*Jueves 31 Octubre*

### **Desayuno**

- 7:00-8:00 h

### **Módulo I (3 horas pedagógicas)**

08:15-10:00

- 8:15-09:00 h
- 09:00-09:45 h
- 09:45-10:00 h

### **Pausa**

- 10:00-10:25 h

### **Módulo II (2 horas pedagógicas)**

- 10:30-12:00 h

### **Gimnasia cerebral**

- 12:00-12:45 h (1 hora pedagógica)

## **Almuerzo y Descanso**

➤ 12:45-14:30 h

## **Módulo III (2 horas pedagógicas)**

➤ 14:30 16:00 h

## **Pausa**

➤ 16:00- 16:30 h

## **Módulo IV (2 horas pedagógicas)**

➤ 16:30-18:00 h

## **Cierre & Preguntas (1 hora pedagógica)**

➤ 18:00-18.45 h

## **Cena**

19:00 h

*Viernes 1 y Sábado 2 Noviembre*

## **Desayuno**

➤ 7:00-8:00 h

## **Módulo I (3 horas pedagógicas)**

08:15-10:00

➤ 8:15-09:00 h

➤ 09:00-09:45 h

➤ 09:45-10:00 h

## **Pausa**

➤ 10:00-10:25 h

## **Módulo II (2 horas pedagógicas)**

➤ 10:30-12:00 h

## **Gimnasia cerebral**

➤ 12:00-12:45 h (1 hora pedagógica)

## **Almuerzo y Descanso**

12:45-14:30 h

### **Módulo III (2 horas pedagógicas)**

14:30 16:00 h

## **Pausa**

16:00- 16:30 h

### **Módulo IV (2 horas pedagógicas)**

16:30-18:00 h

### **Cierre & Preguntas (2 hora pedagógica)**

18:00-19:30 h

## **Cena**

19:00 h

## *Domingo 3 Noviembre*

## **Desayuno**

7:00-8:00 h

### **Recordis y Práctica (3 horas pedagógicas)**

08:15-10:00 h

- 8:15-09:00 h
- 09:00-09:45 h
- 09:45-10:00 h

## **Pausa**

10:00-10:25 h

### **Recordis y Práctica (2 horas pedagógicas)**

10:30-12:15 h

- 10:30-11:15
- 11:15-12:00

### **Cierre y Conclusión final**

- 12:00-12:45

## **Almuerzo**

**12:45**

### **Atención**

- Las personas que vienen fuera de Santiago o del extranjero, tienen derecho a quedarse la noche del día domingo 3 de noviembre.
- Alojamiento en dormitorios compartidos.
- La alimentación casera: 3 comidas y dos colaciones.
- Cultivar el silencio después de las 22:00 h
- Consciencia en el consumo del agua.

Dirección: Los Planes HJ 34, El Llano de Caleu, comuna TilTil, Región Metropolitana de Santiago, Chile.

[info@movinhume.com](mailto:info@movinhume.com)

+56990786935

Buscar la ubicación en el siguiente enlace:

- <https://maps.app.goo.gl/SmY25a1hFTghHZqA8>