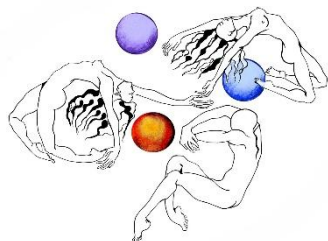


Programa Continuum Vigilonírico (CVO)

Pionero en Chile



La Escuela Movimiento Integrador presenta un programa pionero en Chile. La temporada se inaugura el sábado 13 de junio, con un taller presencial intensivo de ocho horas que introduce una propuesta inédita de formación en el modelo Continuum Vigilonírico (CVO). Será una instancia vivencial y conceptual destinada a presentar los fundamentos del modelo a quienes se aventuren a formar parte de esta experiencia pionera.

Entrenamiento intensivo presencial

El Programa Continuum Vigilonírico es una experiencia de entrenamiento intensivo orientada a aprovechar, de manera deliberada y estructurada, la continuidad funcional entre vigilia y sueño. Tiene como propósito, en primera instancia, abrir la consciencia a una comprensión contemporánea del funcionamiento de la mente, que abandona las divisiones rígidas entre la vigilia y el sueño, dando paso a una visión dinámica, continua y funcional de los estados de consciencia. La evidencia actual, lejos de concebir el dormir como una interrupción de la actividad mental, lo entiende como un proceso de reorganización, integración y transformación de los contenidos activados en vigilia. En una segunda instancia, el programa invita a conocer la estructura operativa desarrollada por el modelo CVO para ponerla al servicio de objetivos definidos y de acciones observables en vigilia. Es importante aclarar que no se trata de interpretación simbólica de los sueños, ni de terapia o de entrenamiento en sueños lúcidos, sino de un modelo operativo que utiliza conscientemente el procesamiento nocturno (offline) como un soporte relevante para la vida cotidiana.

Clases online

Posteriormente, el proceso continúa con seis clases online de una hora y media cada una, orientadas a profundizar la comprensión del modelo, sostener la práctica, acompañar la implementación y consolidar el hábito maestro de aprovechar conscientemente la continuidad vigilia-sueño.

Tutoría personalizada

Además, cada alumno contará con el derecho a tres acompañamientos personalizados o tutorías online, orientados a revisar su proceso individual, afinar el objetivo y el empaquetamiento de la Idea Madre, y fortalecer la aplicación del modelo en función de dicho objetivo.

Bibliografía

Se entregan PDFs y papers de la literatura del sueño.

Estructura del programa

Taller presencial teórico-vivencial intensivo.

Nivel I: instrucción de 40 horas

Primer eje: comprensión del modelo

Se introduce el modelo Continuum Vigilonírico como base experiencial e instructiva del programa. Se abordan sus fundamentos teóricos y prácticos, su estructura, su lógica funcional y sus principales constructos: la Idea Madre, como unidad operativa central del modelo, y la secuencia funcional ARRI

—activación, rememoración, recuperación e implementación— como estructura que pone en marcha, despliega y organiza el proceso recursivo.

Segundo eje: Configuración de los 4 lenguajes

Lingüístico: definición y formulación del objetivo a trabajar, el que debe ser claro, concreto, medible y factible. Elaboración de la declaración de compromiso y de la construcción metafórica con respecto al objetivo.

Visual: creación de un collage, manual o digital, como ancla en la conciencia de la Idea Madre y dispositivo visual de activación diurna. La creación de este constituye un momento importante de organización interna, ya que permite dar forma concreta al objetivo y dejar una primera impronta en el sistema.

Corporal: abordaje de una primera experiencia práctica de corporización. En este contexto, se trabaja con el lenguaje corporal y la metáfora cinestésica en la búsqueda del movimiento que potencie la voluntad e infunda energía, resiliencia y valentía para sostener el proceso. Se abordan los movimientos psicoenergéticos y de poder con el fin de corporizar la intención y que se exprese en acción.

Imaginativo: se introduce la técnica del ensayo mental como herramienta contundente de simulación de la realidad sin riesgo. Práctica imaginada de situaciones y de acciones motoras.

Tercer eje: la secuencia recursiva ARRI y sus cuatro momentos

Activación: es el momento de repasar, a lo largo del día, la Idea Madre. El practicante pone énfasis en alguno de los lenguajes, dependiendo de su tendencia personal.

Rememoración: es un momento de síntesis mediante el ensayo mental, particularmente relevante por dejar en la conciencia el contenido antes de entrar al procesamiento nocturno.

Recuperación: este momento se centra en la recuperación del material onírico al despertar, entendida como la base de acceso al contenido elaborado durante la noche. Se estudia la tríada compuesta por los sueños, los insights y el impulso directo a la acción.

Implementación: es el momento más relevante, debido a que se trata de la implementación de los pasos concretos que se dan en vigilia en pos del objetivo. El programa entrega una herramienta esencial para el sostén básico del proceso: la trilogía MIV.

Cuarto eje: Entrenamiento de funciones cognitivas

Se abordan dos funciones cognitivas estructurales que sostienen el proceso: la memoria y la atención. Para esto, se trabaja con el método ECEM: Entrenamiento Cognitivo En Movimiento.

Quinto eje: Abordaje de la trilogía MIV

MIV: motivación, imaginación y voluntad, una trilogía de fuerzas neurocognitivas que facilita cualquier proceso. Esta es una herramienta base, fundamental para sostener la activación de la secuencia ARRI, su despliegue y su traducción en acción concreta, y con ello disminuir la resistencia a la implementación, que es una variable fundamental a observar y medir dentro del proceso.

Sexto eje: consolidación del hábito maestro del CVO

Corresponde a la consolidación del hábito maestro del CVO para sostener conscientemente la retroalimentación vigilia–sueño en ciclos sucesivos, de manera que el modelo no quede reducido a

una técnica aislada, sino que se convierta en una arquitectura funcional disponible para la vida cotidiana.

ATENCIÓN

El taller presencial se realiza el día sábado 13 de junio (10:00 horas), con posibilidad de permanecer hasta el domingo para disfrutar del maravilloso valle de Caleu y de su naturaleza. Esta opción está pensada especialmente para quienes viajan desde regiones más lejanas que Santiago.

Inversión

Reserva con el 50%

Valor preferencial preventa: \$99.000 CLP o USD 110 (hasta el 1 de junio).

2 de junio Valor \$125.000 CLP o USD 130

El valor incluye 1 noche de alojamiento, nutrición consciente, 40 horas de formación —8 presenciales y 32 online— y bibliografía.

Datos para transferencia

Banco: BCI

Marisol Hume Figueroa

Rut:6.289.471-7

Cta. Cte: 52764877

Correo: humeerikssonm@gmail.com

Asunto: Modelo CVO

Marisol Hume

10-05-2026