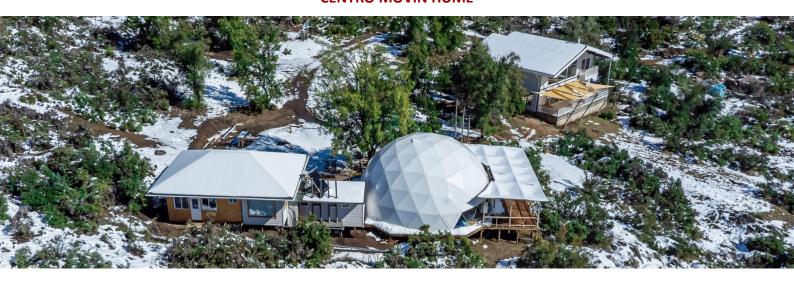
#### **CENTRO MOVIN HUME**



#### **RETIRO DE MOVIMIENTO INTEGRADOR ENERO 2026**

#### PROFUNDIZACIÓN EN BIOMOVIMIENTO

Biomovimiento: el movimiento que expande la conciencia.

Una experiencia exclusiva, profesional y personalizada.

El Biomovimiento surge en la intersección de la danza contemporánea, las neurociencias y la psicología transpersonal. Una práctica viva y transformadora en la que ciencia y espiritualidad se encuentran y dialogan.

Retiro intensivo de 7 días / 6 noches, **todo incluido**, diseñado para profesionales del movimiento, profesores, y terapeutas corporales que deseen enriquecer su práctica personal, terapéutica o docente con nuevas herramientas transformadoras.

- Máximo 4 participantes: entrenamiento y capacitación personalizada con acompañamiento directo.
- Habitación privada y alimentación consciente.
- Capacitación profesional con entrega de material exclusivo: libros físicos, cursos online y tutoría posterior.
- Una semana de práctica intensiva en un entorno único, con enfoque científico, corporal y simbólico.

#### **FECHAS**

#### **ALTERNATIVA 1**

INICIO: Sábado 3 de enero a las 10:00 horas.

TÉRMINO: Viernes 9 de enero a las 18:00. horas.

#### **ALTERNATIVA 2**

INICIO: Domingo 11 de enero a las 10:00 horas.

TÉRMINO: Sábado 17 a las 18:00 horas.

## **TODO INCLUÍDO:**

- Alojamiento en habitación privada.
- Nutrición completa.
- > Entrenamiento y capacitación
- Material complementario.

#### Tres libros físicos:

- El Hexaedro de la Salud: manual de entrenamiento corporomental.
- El trabajo corporal en la pared: método corporal para todos.
- Onironavegación: Manual para navegar en el sueño.

#### Libro en PDF:

Juega y entrenamiento con tus hijos: método integral para dos.

#### Tres cursos online:

- Biomovimiento.
- > ECEM: entrenamiento cognitivo en movimiento.
- Hábitos maestros.

## **Bibliografía**

# Tutoría online posterior al retiro

Valor: \$560.000 (USD 600)

Reserva: \$160.000

2 cuotas de \$200.000

#### **CONTACTO**

www.movinhume.com

info@movinhume.com

+56990789637



#### **PROGRAMA**

# DÍA 1 /MÓDULO I: EL MOVIMIENTO DE PODER

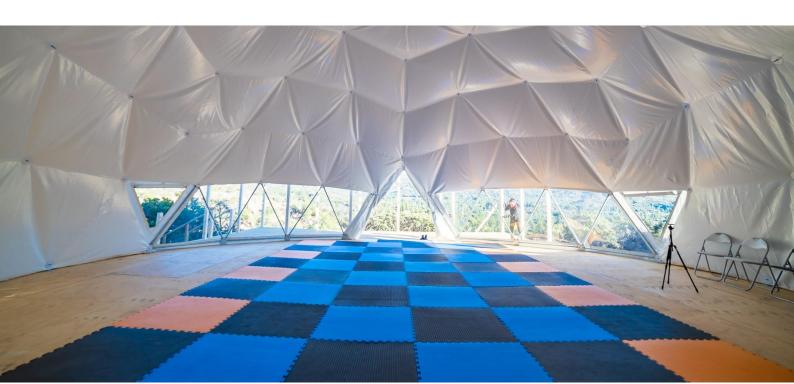
# **TEORÍA**

- > Fundamentos neurocientíficos del Biomovimiento.
- Neurotransmisores / Neurogénesis / Neuroplasticidad.
- > Influencia recíproca cuerpomente: relación entre la fuerza física y la mental.

## **ENTRENAMIENTO PREPARATORIO**

- Cardio /Fuerza.
- Equilibrio.
- > Respiración conciente: práctica de la respiración de fuego.

# **PRÁCTICA**



# Movimientos de poder: variaciones y adaptaciones biomecánicas.

# **APLICACIONES DIDÁCTICAS**

- Cinco movimientos de poder.
- Modificaciones según los casos.



# DÍA 2 /MÓDULO II: EL MOVIMIENTO METAFÓRICO



## **TEORÍA**

- Las metáforas: lenguaje del inconsciente
- Las emociones.
- Influencia recíproca cuerpomente: relación entre el equilibrio físico y el emocional.

## **ENTRENAMIENTO PREPARATORIO**

- > Flexoelasticidad.
- Trabajo de suelo.
- Equilibrio.
- Respiración conciente: práctica de la respiración oceánica.

# **PRÁCTICA**

Movimientos metafóricos: secuencias y acciones simbólicas.

# **APLICACIONES DIDÁCTICAS**

- Glosario metafórico.
- Secuencias y acciones simbólicas.



# DÍA 3 /MÓDULO III: EL MOVIMIENTO ATENCIONAL



# **TEORÍA**

- Atención-concentración
- Memoria Intrínseca o procedimental
- Memoria Extrínseca o declarativa
- Lenguaje

# **ENTRENAMIENTO PREPARATORIO**

- La carrera / La caída / El salto
- Grandes desplazamientos espaciales

# **PRÁCTICA**

## **Movimientos atencionales**

## **APLICACIONES DIDÁCTICAS**

- Desplazamientos circunscritos a figuras geométrica
- Grandes desplazamientos espaciales con fonemas
- > Equilibrios con conteos regresivos
- Desplazamientos con reversas de cifras matemáticas



# DÍA 4 /MÓDULO IV: EL MOVIMIENTO PSICOENERGÉTICO & LAS ACCIONES SIMBÓLICAS



# **TEORÍA**

- La metáfora kinestésica-corporal.
- Autoinfluencia positiva.
- Trabajo con los cuatro elementos.
- Autosugestión.

# **ENTRENAMIENTO PREPARATORIO**

- Elongaciones esenciales
- Marcha sin visión
- Propiocepción
- Interocepción

# **PRÁCTICA**

Movimientos psicoenergéticos y acciones simbólicas

## **APLICACIONES DIDÁCTICAS**

- Movimientos autosugestivos.
- Estados mentales.
- Acciones simbólicas.
- Respiración autohipnótica.



# DÍA 5 /MÓDULO V: LA TRILOGÍA MIV

## **TEORÍA**

- Motivación intrínseca versus extrínseca.
- El poder de la imaginación
- > La fuerza de la voluntad

## **ENTRENAMIENTO PREPARATORIO**

- > Elongación y equilibrio
- > Trabajo en silla
- > Trabajo en columpio

# **PRÁCTICA**

Dinámicas para fortalecer la Trilogía MIV.

## **APLICACIONES DIDÁCTICAS**

- > Técnicas para fortalecer la voluntad
- Inserción de ideas madres
- > Estrategias para automotivarse

# **TRABAJO PERSONAL**



# DÍA 6 /MÓDULO VI: RECORDIS

#### **TEORÍA**

- Cómo ejercer la integración corporomental conciente.
- Técnica del ensayo mental o práctica imaginada
- Técnica de la práctica integrada

#### **ENTRENAMIENTO PREPARATORIO**

- Elongación
- Trabajo en sillas
- Trabajo en columpio

#### **PRÁCTICA**

Repaso de todas las categorías aprendidas

#### **APLICACIONES DIDÁCTICAS**

- > El ensayo diferido
- La práctica integrada
- Nuevas variantes

#### TRABAJO PERSONAL GUÍADO

# DÍA 7 / MÓDULO VII: PRÁCTICA FINAL

## **TEORÍA**

- Elección y exposición de un aspecto de la práctica.
- Fundamentos de un ejercicio.
- Explicación de las categorías practicadas.

#### **ENTRENAMIENTO PREPARATORIO**

- Practica libre de un movimiento de poder.
- Elección de un implemento para desarrollar una categoría.
- Elección de una figura geométrica para diseñar un ejercicio atencional.

## **PRÁCTICA**

# **APLICACIONES DIDÁCTICAS**

- Creación de un movimiento psicoenergético.
- Fundamentación teórica y práctica.
- Exposición didáctica.
- Explicación de los beneficios corporomentales.

#### **CIERRE**

Feedback grupal y círculo de integración.