



# LIDERANDO TU VIDA Y SALUD

Herramientas científicas basadas en  
psiconeuroinmunología para fortalecer la salud

▶▶▶ "BE  
YOUR  
BEST"

## 🚫 OBJETIVO GENERAL

Conocer y aplicar estrategias para mantenerte sano de forma consciente.

## 🚫 CONTENIDO

- Sentido de vida, propósito y actitud resiliente ante los eventos estresantes.
- El sistema inmune como mecanismo fundamental para mantener la salud.
- Relación entre pensamientos, creencias, actitudes y emociones como factores influyentes en la salud.
- Aplicación de herramientas de la psiconeuroinmunología para activar el sistema inmunológico.
- Manejo de los diferentes duelos en la vida, como principal factor en la pérdida de la salud mental y física.
- La sabiduría interior y su efecto en el mantenimiento de la salud física y mental.
- Elaboración del plan de salud.

## 🚫 ESTRATEGIA METODOLÓGICA

- Técnicas de relajación e imaginación guiada.
- Actividades grupales y vivenciales.

## 🚫 6 HORAS

## 🚫 MODALIDAD

Con metodología Avantem (DIS)

### Incluye:

- Aplicación de test psicológicos.
- Sesión de coaching individual antes del taller.
- Taller grupal (Dinámico y vivencial).
- Sesión de coaching individual después de concluir el taller.

## 🚫 RESULTADOS ESPERADOS

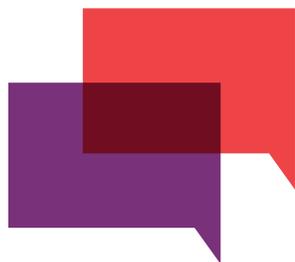
Mejoramiento de la salud con técnicas científicamente comprobadas de psiconeuroinmunología.

## 🚫 DIRIGIDO A:

Toda persona con el deseo de mantenerse sano, o con enfermedad alguna crónica (Cáncer, enfermedades autoinmune, diabetes) que deseen emplear la medicina integrativa en el reestablecimiento de su salud.



▶▶▶ **"BE  
YOUR  
BEST"**



Website	<a href="http://www.avantem.life">www.avantem.life</a>
email	<a href="mailto:info@avantem.life">info@avantem.life</a>
Whatsapp	+506 8358 3790
Teléfono	+506 2234 5052
Facebook	@avantem.life
Instagram	@avantem_latam
Linkedin	Avantem Latam

 **avantem**