



FORMACIÓN

MI ÚLTIMO AÑO DE VIDA



© Noelia Correa

Descripción

¿Qué harías si supieras que te queda solo un año de vida?

Nadie sabe con certeza si lo tiene, así que quizás hoy es el momento de plantearse esta pregunta e iniciar el camino para reflexionar sobre aquello que nos impide aceptar de forma natural que nuestro tiempo en este plano es limitado, que la ley de la naturaleza es la impermanencia y que algún día moriremos, nosotros y todos los que nos rodean.

Te invito a transitar este camino a lo largo del cual creamos un espacio de amor, respeto, compasión, humor y flexibilidad y durante el que cuestionamos nuestras creencias y miedos a través de los recursos y del acompañamiento que propongo. Y al final de este último año de vida quizás seas capaz de vivir con más plenitud para poder morir con serenidad.

Formato

Presencial y/o en streaming a través de Zoom.

Clases

Doce sesiones de grupo en directo mentorizadas, una vez al mes durante un año.

Duración de cada sesión: 180 minutos.

La primera sesión es obligatoria, pues en ella estableceremos la seguridad del espacio y el compromiso a respetar compartido de nuestra comunidad “Mi último año de vida”.

Se recomienda asistir al menos a diez de las doce sesiones en directo.

Una sesión individual de orientación de una hora y treinta minutos a acordar entre Noelia y el alumno durante los primeros tres meses del curso. En caso de que el alumno requiera sesiones adicionales, estas se cobrarán aparte.

Apoyo de la comunidad

Formarás parte de dos grupos de Telegram:

- En *Ecos del camino* iremos dejando nuestro compartir durante el proceso.
- En *El camino* recibirás los diferentes recursos.

Práctica individual

El enfoque principal de este proceso es la práctica experiencial, y en cada sesión te proporcionaré recursos para practicar durante ese mes, relacionados con la temática a trabajar:

- Teoría.
- Grabaciones de visualizaciones y meditaciones guiadas.
- Material en formato de audio y video para apoyar la integración del trabajo.
- Reflexiones a través de píldoras de sabiduría.
- Bibliografía recomendada según el tema tratado en el mes en curso.
- Ejercicios de escritura, reflexiones y exploraciones experienciales y creativas.
- Material adicional según los intereses únicos del grupo.

Se estima una dedicación de entre cinco y siete horas al mes, más la meditación diaria. Si no puedes comprometerte a participar en este momento, espera y únete a nosotros en una futura edición.

Fechas y horarios

Consulta las fechas y horarios de las formaciones *Mi último año de vida* previstas para el trimestre en curso en nuestra página web, o contacta con nosotros y te explicaremos las opciones con todo detalle.

Objetivos

❖ Muerte y Morir

Trabajar para llegar a estar en paz con la muerte y que hablar sobre ella sea tan natural como hacerlo sobre la vida. Hacer las paces con la idea de tu propia muerte y la muerte de los demás; y con la vida después de la muerte, tal y como tú la defines.

❖ Vivir desde la Esencia

Recupera tu autenticidad, tu verdadera naturaleza y esencia, a la que renunciaste cuando eras niño y sacrificaste por la necesidad de pertenecer y sobrevivir. Vive de acuerdo a tu sentir, y ábrete a una conexión más profunda contigo mismo y con los demás.

❖ Cierre de Vida. Terminar lo pendiente y poner al día tu vida en:

- ✓ Relaciones: hacer las paces con las relaciones más importantes para ti, estén todavía vivas o ya hayan fallecido; nutrirlos o dejarlos ir, si ya no te sirven para que cuando dejes este mundo no tengas nada pendiente.
- ✓ El camino para morir con todo en orden: Poner todo en orden todos tus asuntos para asegurarte de que tus deseos sean respetados y tus seres queridos honrados, lo que les permitirá conocer tus deseos y navegar con facilidad lo que dejas atrás.

Descripción del programa y cronograma

Mes 1: El pronóstico y el valor del compromiso de un año

Mes 2: El miedo a la muerte y el morir: abrirse a lo desconocido

Mes 3: Suavizando el miedo: el no juicio

Mes 4: Practicando el morir: dolor y miedos ocultos

Mes 5: Revisión de la vida: asuntos pendientes, culpa vs perdón y gratitud

Mes 6: Construyendo un altar y la llamada del servicio al prójimo

Mes 7: Quién o qué muere

Mes 8: Qué hay después de la muerte

Mes 9: La impermanencia del cuerpo

Mes 10: Testamento, memorial y epitafio

Mes 11: No estamos solos

Mes 12: Nuestro legado: agradecimiento, compasión, amabilidad y despedida

Precio y forma de pago

Precio: 720 euros.

Reserva de plaza: Ingreso de 120 euros como reserva a un número de cuenta o bizum que se facilitará por correo electrónico.

Los 600 euros restantes a pagar durante los tres primeros meses de la formación (200 euros el primer mes; 200 euros el segundo mes; y 200 euros el tercer mes).

Términos, condiciones y política de cancelación

Dadas las características del servicio, no se aceptan cambios ni devoluciones. Todas las ventas son finales.

Descargo de responsabilidad

Los contenidos de esta formación están diseñados para proporcionarte recursos y herramientas que te permitan adquirir conocimientos. Todo el material ofrecido en este curso tiene un propósito educativo.

Esta formación no tiene la intención de sustituir la atención médica ni psicológica, y su acceso no establece una relación médico o terapeuta-paciente. En ningún caso, el contenido ofrecido reemplaza el consejo, diagnóstico o tratamiento médico o psicológico.

¿Todavía tienes dudas?

Escríbenos un correo a contigo@noeliacorrea.es, o contacta a través del WhatsApp en el 622 146 132, estaremos encantados de ayudarte.

