



-15 JULIO-

MADE IN GOOD

-MODALIDAD ONLINE

PRECIO: 85

- A **tu ritmo** y desde casa.
- Con **tutorías y seguimiento individualizado.**
- Apuntes y prácticas** en pdf y audio.
- Comunicación fluida online con el profesor durante todo el curso, para **resolver dudas, feedback de las prácticas y acompañamiento.**
- Dos videoconferencias:** al inicio y al final del proyecto que realizarás.
- Plazas Limitadas** para garantizar la atención.
- Título de iniciación** al método Made in Good.

-MODALIDAD PRESENCIAL

PRECIO: 65

- Sábado 15 de Julio en Zaragoza** en el centro de **Yoga Kaeru.**
- Curso **introductorio intensivo:** 10 a 14h -15.30 a 20h.
- Grupo reducido de **9 personas.**
- Compartiremos la experiencia de aprendizaje en un **ambiente relajado y amable.**
- Apuntes en pdf.**
- Disponibilidad de **dos videoconferencia** tras el curso: al inicio y al final del proyecto, que puedes realizar de forma opcional.
- Título de aprendizaje** del método Made in Good.

PROGRAMA DEL CURSO

1. Introducción teórica.

- ¿Qué es el movimiento Slow? ¿Y el Slow Design?
- Filosofía del Yoga: Algo más que un ejercicio físico.
- Porqué debería ser importante todo esto para mí.
- Made in Good: el método, una filosofía de vida.

2. Primera práctica

- Aprendiendo a respirar y pausar la mente.
- Meditación con soporte.

-Pausa de 10 min- Tomemos un té

3. Nos sumergimos en el inconsciente

- Visualizando nuestras ideas creativas: el método
- Primeros Resultados.
- Compartimos la experiencia.
- Resolvemos los problemas.

-Pausa de 1h,30 min- Picnic en el parque

4. A crear!

- Como trasladar la meditación a una idea creativa.
- Ejemplos y soluciones.

5. Mi Proyecto Slow

- Propuesta de desarrollo de la idea creativa.

*(quién se anime podrá realizar tras el curso, desde casa y a su ritmo, un proyecto de diseño Slow, siguiendo el método Made in Good y tutorizado individualmente)

-Pausa de 10 min- Tentempié

6. Relajación final y despedida

- Técnica de Yoga Nidra o sueño consciente.
- Esbozo a la Interpretación de los sueños.

*EL PROGRAMA PARA EL CURSO ONLINE MANTIENE LOS MISMOS CONTENIDOS Y PUNTOS A DESARROLLAR: EN FORMATO PDF PARA LA PARTE TEÓRICA Y FORMATO AUDIO PARA LA PARTE PRÁCTICA.

Si te apetece probar y aprender este nuevo método creativo, **para diseñar de manera más consciente, empática y emocional,** tienes hasta el 10 de julio para inscribirte.

La manera de hacerlo es tan simple como escribir un e-mail a: **holamadeingood@gmail.com**

A partir de ahí, te comentaré la forma de pago y el resto de detalles.