

Medita México A. C

By SYNCRO



¿QUIÉNES SOMOS?

Somos una organización sin fines de lucro que ayuda a mejorar la calidad de vida de las personas a través de la meditación moderna y técnicas de balance. Guiamos a los individuos en el proceso del despertar de la consciencia.

¿QUÉ HACEMOS?

Creamos programas con técnicas de balance modernas para que diferentes sectores de la población alcancen una óptima utilización de sus capacidades mentales, emocionales, espirituales y físicas.



MISIÓN

Conectar con el amor de las personas para despertar la conciencia y apoyar la evolución del planeta

VISIÓN

Ser la organización sin fines de lucro más reconocida en la transformación de las personas para alcanzar un bien-estar integral a través de nuestro sistema Lifefulness®



Denise Saul Alfaro

Directora de Medita México

"Cuando Luis Xavier me invito a formar parte de este proyecto, no veía la importancia tan grande que puede representar en las personas el que implementen la practica de la meditación todos los días.

Hoy en día no me cabe la menor duda que los niños son los que pueden generar un cambio en el mundo, tenemos que inspirarlos todos los días a que sean mejores personas, a que practiquen la compasión hacia ellos mismos y hacia los demás, tenemos que enseñarlos a respirar, a calmarse, a tener paz y amor en el corazón.

A diferencia de ellos a nosotros nos enseñaron a preocuparnos más por el resultado que por el camino. Nunca nos enseñaron a conocernos, a sensibilizarnos... había mas preocupación por las matemáticas y la ciencia que por el bienestar emocional.

Lo único que puedo decir es que me explota el corazón de amor cada vez que veo o escucho algún testimonio, ver como les funciona y los llena de paz es lo que me hace querer seguir en este camino.

Así que gracias a todos aquellos que forman parte de este equipo, como maestro, doctor, enfermero, voluntario, alumno o paciente, gracias ya que sin ustedes esto no seria posible."

“La búsqueda y la creación de prácticas y experiencias mejores para que las personas podamos percibir el mundo de una forma verdadera y lograr tener un mayor grado de consciencia es un trabajo realmente apasionante. El cual te lleva por una afinidad de situaciones que, como seres humanos nos motivan a seguir con fuerza e intensidad nuestro trabajo. Es muy gratificante ver los efectos que nuestro trabajo logra en la forma de vivir de las personas.

Por ejemplo, la transformación de una perspectiva de la vida que parte del miedo a una que nazca del amor. Y sí, modificar la experiencia que las personas tienen de la vida se dice fácil.

Sin embargo, es un camino lleno de obstáculos físicos y mentales. También debemos lidiar con las creencias que muchas veces funcionan como limitantes. Incluso al encuentro con la paz le corresponde una fuerza opuesta que puede contrarrestar el estado al que hemos logrado llegar.

Las herramientas que sumamos todos los días nos muestran las grandes virtudes que los seres humanos podemos obtener si nos transformamos. Y el objetivo de nuestra misión es transformarnos a través del balance.

El corazón es el mejor motor del ser humano para crear una experiencia de vida.

La Meditación es como darnos un abrazo a nosotros mismos, entrar en contacto con esta realidad maravillosa dentro de nosotros, cuando meditamos sentimos un profundo sentimiento íntimo con dios, un amor inexplicable.”



Luis Xavier Quijano Garmendia
Fundador de Medita México



NUESTROS PROGRAMAS

Son programas con un enfoque científico, tecnológico y laico, que favorecen el desarrollo de habilidades socio-emocionales. Impulsa los efectos de una autorregulación en los alumnos, ayudando a reducir los niveles de bullying.

En más de tres años implementando estos programas en colegios privados y públicos de México, se ha observado una mejora en los niveles de atención y concentración de los estudiantes.

LIFEFULLNESS KIDS

Este programa se basa en el uso de tecnología que favorece el incremento de los niveles de atención y concentración, para lograr armonizar las frecuencias cerebrales y equilibrar los campos físico, mental y emocional.

Tiene como objetivo proporcionar herramientas para mejorar la convivencia dentro de la comunidad escolar y favorecer el auto conocimiento. Por lo que su atributo central es contribuir con la reducción de la violencia escolar.

Lifefullness Kids está especializado para alumnos de preescolar, primaria baja y primaria alta.

Los beneficios son:

- Aprender a observar las emociones y crear empatía.
- Generar nuevos hábitos y cambios de conducta.
- Desarrollar la creatividad y favorecer la agilidad mental.
- Fomentar la enseñanza y el aprendizaje de manera más humana.



LIFEFULLNESS TEENS

Este programa está dirigido a adolescentes, para que a través de la tecnología se favorezcan estados emocionales más equilibrados, y ayudar a reducir los cambios de ánimo repentinos propios de la etapa.

Tiene como objetivo proporcionar herramientas para mejorar la convivencia dentro de la comunidad escolar y favorecer el auto conocimiento. Por lo que su atributo central es el desarrollo del autoestima y reducción de los niveles de estrés, ansiedad y bullying.

Lifefullness Teens está especializado para alumnos de secundaria y preparatoria.

Entre sus beneficios se encuentran:

- Mayor estabilidad emocional e incremento de hábitos positivos.
- Aprender a aceptar los cambios biopsicosociales de su etapa de vida.
- Disminuir el riesgo de comprometer su integridad física, mental y emocional
- Incrementa la confianza en sí mismos y aumenta los niveles de energía



LIFEFULLNESS HEALTH

PROGRAMA PARA HOSPITALES

Fue creado para guiar a las **personas en su proceso clínico**. El programa está enfocado en enseñar a pacientes y familiares a identificar la tristeza, enojo, incertidumbre y otras emociones para percibirlas con una **actitud más positiva y finalmente, alentar la aceptación de su proceso clínico**.

El objetivo es facilitar el proceso de **entendimiento, resiliencia y compasión del paciente hacia sí mismo, sus familiares y el personal de salud**, para lograr una mejor respuesta emocional.

Los beneficios son:

- Identificar las emociones y los efectos de las mismas sobre el cuerpo.
- Disminuir el estrés derivado del proceso clínico del momento.
- Regular la respiración para estabilizar el ritmo cardíaco.
- Acompañamiento durante el proceso de duelo.



WORK AND WELLNESS

PROGRAMA PARA EMPRESAS

Programa diseñado para que los **colaboradores** puedan tener la experiencia de una meditación moderna que equilibre ambos hemisferios cerebrales, logrando así estado de tranquilidad y claridad mental.

Buscamos brindar a los colaboradores un espacio donde puedan ser y estar, un espacio de tranquilidad, balance, y descanso del caos de su día a día. Asimismo, proporcionar **herramientas básicas para el manejo de estrés y ansiedad en su vida diaria**. Herramientas que sirven no solamente para su espacio laboral, sino que pueden ser aplicadas en cualquier área de su vida, en cualquier espacio y en cualquier momento.

Misión del Programa: Cubrir las necesidades específicas de cada cliente, adaptando nuestros servicios a cada caso por sí mismo. De esta manera, brindar la atención más personalizada que podamos ofrecer, siendo una empresa enfocada en el cliente.

Visión del Programa: Ser los líderes en programas de meditación para empresas y corporativos, posicionándonos como una de las opciones necesarias para cumplir con los estándares que se requieren por ley para la salud mental de los empleados.

Beneficios:

- Incrementar el enfoque y la concentración.
- Apoyar en la toma efectiva de decisiones.
- Incrementar la colaboración en el trabajo de equipo.
- Mejorar la comunicación entre colaboradores.
- Mejorar el sentido de pertenencia.



NUESTROS KIDS



NUESTROS TEENS



NUESTROS PADRES DE FAMILIA



NUESTROS MAESTROS



NUESTROS GUERREROS



NUESTROS COLABORADORES

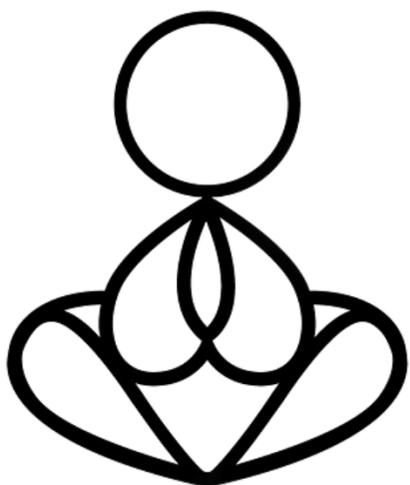


NUESTROS COLABORADORES



NUESTROS EVENTOS





@syncro_mx
@medita_mexico



@syncromexico
@meditamexico



www.synchronicitymexico.com/
www.meditamexico.org/



contacto@syncromx.com
contacto@meditamexico.org