



PRIMAVERA 2026

EMOCIONES EN EQUILIBRIO

Aprende a manejar tus emociones y vivir mejor

Online

JESSIKA HINOJOSA

Sábado 12:00 a 1:30 pm

6 sesiones 1:30hrs.

INICIO SUJETO A CONSOLIDACIÓN DEL GRUPO CON MINIMO DE PARTICIPANTES

No somos responsables de lo que sentimos, somos responsables de lo que hacemos con lo que sentimos. Si no expreso de la mejor manera lo que siento esos sentimientos tienden a permanecer en nosotros buscando la manera o el día en que puedan salir, y muchas veces salen por medio de enfermedades, de malestares, de incomodidades con la vida o con tu persona.

El détox emocional permite por medio de actividades guiadas la liberación de emociones de alguna forma puedan estar obstaculizando el crecimiento personal.

Temática:

Liberarte de obstáculos que impiden tu crecimiento.
Libera emociones escondidas.
Desintoxicarte de lo negativo.
Detén la crítica.
Maneja la ira, rencor, celos, tristeza.
Trabaja con tus miedos, temores, inseguridades.
Sana heridas y perdona.
Ser libre, ser feliz.
Vivir sin culpas.

JESSIKA HINOJOSA: Maestría en Desarrollo Humano (Mater), Maestría en Humanidades (UDEM), Doctorado en Educación, Cuenta con Entrenamiento de Integridad Compasiva por la UNESCO/MGIEP/ LIFE UNIVERSITY/ Es profesora de la UDEM, fundadora del Centro de Desarrollo Humano Ámate. Diseñadora y facilitadora de cursos de DH con más de 18 años de experiencia.

INICIO DE AGENDA SUJETO A CONSOLIDACIÓN DEL GRUPO

AGENDA

ABR.	25	\$1,500
MYO.	2, 9, 16, 23, 30	

GOMEZ MORIN 1000 SUR COL. CARRIZALEJO
GARZA GARCÍA, N.L. C.P. 66254 TEL. (81)5000-4650
ica@mater.edu.mx / www.icamater.com
PRECIOS SUJETOS A CAMBIO SIN PREVIO AVISO