



**Servicios de:**  
Atención en Salud  
Promoción de la Salud  
Prevención de la Enfermedad

Carrera 43A # 54 sur- 65 L 107  
Tel: 338 07 85 - 304 397 29 99  
Edificio torre Savannah  
Sabaneta – Antioquia



# PRESENTACIÓN

## **MISIÓN:**

Brindar a sus pacientes óptimos servicios de promoción de la salud física, emocional y mental y de acompañamiento en el crecimiento personal, por medio de la formación, prevención de salud y atención de la enfermedad; apoyados en un equipo humano integrado por médicos y terapeutas altamente calificados; formados en principios de servicio, compromiso, tecnología, y técnicas no invasivas de gran efectividad, con las que se ofrecen respuestas en donde los métodos convencionales de atención en salud no han llegado.

## **VISIÓN:**

En el 2020 Seremos reconocidos a nivel regional y nacional, por nuestra confiabilidad, eficacia en la prestación de servicios de promoción y prevención en salud con énfasis en las emociones y creencias como la base de la mayor parte de las patologías; formando a la comunidad a nuestro servicio en la autogestión del desarrollo integral del individuo, convirtiéndose así en un centro de referencia en el acompañamiento con terapias Complementarias para la Salud.

## **VALORES:**

**RESPONSABILIDAD:** Actuamos conscientemente frente a nuestras obligaciones para con nuestros clientes, la entidad y la sociedad, cumpliendo con nuestros compromisos para garantizar la satisfacción de las necesidades de éstos.

**ÉTICA:** Nuestra actividad está basada en principios y reglas, que nos exigen, en la medida de nuestras posibilidades, contribuir con el bien común, sin anteponer nuestros propios intereses.

**PERTENENCIA:** Nos sentimos identificados con los intereses, los objetivos y la imagen de Serenti, por ello trabajamos para velar por estos.

**GRATITUD:** Reconocemos en cada una de las oportunidades que nos brinda el quehacer diario, el beneficio que se nos concede al poder crecer en conocimiento, en experiencia y en fortalecer las relaciones con todas las personas que participan en Serenti.

**COMPROMISO:** Ejercemos con convicción, entrega y dedicación, entregando el máximo de nuestra capacidad para garantizar los resultados y beneficios de los servicios que brindamos.

**CONGRUENCIA:** Nuestras acciones y nuestra forma de trabajar tienen una relación lógica y coherente con nuestros principios éticos y morales.

**SERVICIO:** Realizamos nuestra labor con permanente voluntad para entender, atender y satisfacer las necesidades de nuestros pacientes, incluyendo la calidez humana en el trato y transmitiendo el deseo de ayuda.

**INTEGRIDAD:** Somos una entidad basada en principios, que nos hacen tener sentido de nuestras obligaciones, por ello actuamos basados en la verdad, la justicia y el beneficio para todos.

**LEALTAD:** Actuamos con respeto, fidelidad y rectitud, convencidos de los servicios que prestamos.

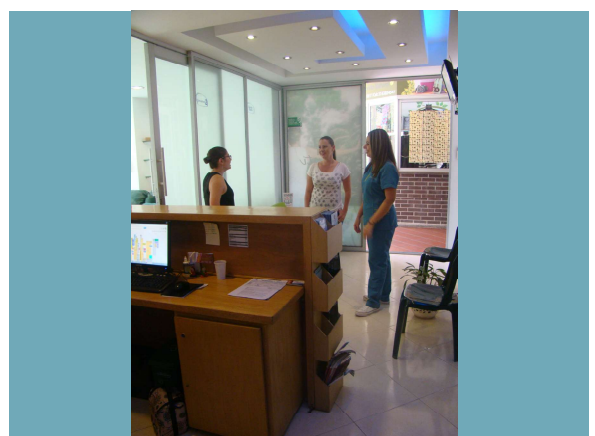


# **SOMOS IPS HABILITADA POR LA SECCIONAL DE SALUD DE ANTIOQUIA PARA LA PRESTACIÓN DE NUESTROS SERVICIOS**





# NUESTRAS INSTALACIONES






## **NUESTRAS INSTALACIONES**





# **SERVICIOS DE ATENCIÓN PARA MEJORAR Y MANTENER LA SALUD FÍSICA EMOCIONAL Y MENTAL**

Serenti  IPS tiene claro que la calidad de vida de las personas depende en gran medida del manejo que se le dé a las patologías que las afecte. Es por ello que ha desarrollado un plan que incluye servicios de atención que involucran de manera integral la salud de la persona tanto física, como emocional y mental, que buscan además de solucionar una condición de enfermedad, mejorar y mantener la salud para garantizar una adecuada calidad de vida.



## **SERVICIOS DE ATENCIÓN**

### **CONSULTA DE MEDICINA COMPLEMENTARIA ESPECIALIZADA - SINTERGÉTICA**



Especialidad médica que incluye el conocimiento tanto de la medicina convencional como de las medicinas tradicionales de diferentes culturas, poniéndolas al servicio del paciente, para la prevención y el tratamiento de las enfermedades. Útil en cualquier tipo de patología física, emocional o mental, y para el equilibrio global en personas sanas.

### **CONSULTA DE MEDICINA TRADICIONAL CHINA - ACUPUNTURA**



Por medio de la acupuntura, técnica que utiliza agujas en diferentes sitios del cuerpo por donde circula la energía (meridianos), se busca restablecer el flujo normal de dicha energía, llevando así al ser humano a la salud física, mental y espiritual. Busca no solo la prevención de enfermedades sino también su tratamiento.

### **PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA**



Es una terapia complementaria que re-educar en la autoconciencia y la comunicación efectiva, también cambia modelos de conducta mental y emocional. Se ocupa de la influencia que el lenguaje tiene sobre nuestra programación mental y demás funciones de nuestro sistema nervioso y por lo tanto en nuestra salud.



## **SERVICIOS DE ATENCIÓN**

### **PSICONEUROINMUNOLOGÍA**



Estudia la conexión que existe entre el pensamiento, las emociones y la fisiología del ser humano. Al aplicarla es capaz de interactuar con el organismo y producir cambios para mejorar el estado de salud.

### **CONSULTA DE MEDICINA MANUAL ETÉRICA - REIKI**



Terapia de sanación que utiliza las manos, con el objetivo de mejorar el flujo de energía de una persona. Mediante la reikiterapia se pueden detectar y mitigar los problemas de flujo de energía en el nivel físico, emocional y espiritual. Esta terapia táctil se utiliza para lograr aliviar el estrés y el dolor y mejorar los síntomas de varias condiciones de salud.

### **REFLEXOLOGÍA PODAL**



Cada órgano del cuerpo tiene un punto preciso en el pie que es su reflejo y desde el cual puede ser estimulado. Como parte del arte de la medicina, la reflexoterapia tiene gran valor tanto en la prevención, como en el diagnóstico y tratamiento de las dolencias, sin importar sus causas y manifestaciones. Equilibra la energía del organismo y por lo tanto contribuye a evitar males posteriores.



# **SERVICIOS DE ATENCIÓN**

## **VALORACIÓN DEL ESTADO DE SALUD PARA LA PRACTICA DEL EJERCICIO FÍSICO**



Evaluación en la que se identifican las contraindicaciones, enfermedades y factores de riesgo; necesidades especiales, intereses, motivaciones, objetivos principales, entre otros. Para realizar recomendaciones sobre el ejercicio y la actividad física, enfocadas en el logro de los objetivos y la satisfacción de las necesidades.

## **ENTRENAMIENTO FÍSICO PERSONALIZADO**



Entrenamiento físico orientado de manera individual y segura de acuerdo con las características y necesidades específicas de la persona, disminuyendo el riesgo de lesión y maximizando los resultados de cada sesión. Parte de la valoración del estado de salud de la persona y de su capacidad y se realizan controles periódicos para redefinir los objetivos, de acuerdo con el avance.

## **ENTRENAMIENTO FÍSICO SEMI-PERSONALIZADO**



Entrenamiento físico orientado a un grupo de tres personas con características similares en edad, sexo, patología, condición física funcional y objetivos. Se orienta de manera segura de acuerdo con las características y necesidades del grupo respetando los principios de individualidad y especificidad.



# **SERVICIOS DE ATENCIÓN**

## **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA POBLACIONES ESPECIALES**



Entrenamiento físico, personalizado o semipersonalizado, para personas con patologías o condiciones especiales: Hipertensión, sobrepeso, obesidad, hipercolesterolemia, fibromialgia, osteoporosis, adulto mayor, mujer gestante, personas con movilidad reducida.

## **TERAPIA ESPECIALIZADA NEUROFEEDBACK**



Es una terapia de optimización de la función cerebral, no farmacológica ni invasiva, que promueve la capacidad de autorregulación cerebral de forma personalizada para restaurar, mantener o potenciar la salud mental y física.

## **NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**



Plan para acompañamiento nutricional tanto en la salud, como en la enfermedad; partiendo de los requerimientos específicos de cada individuo de acuerdo con sus condiciones.

Se realizan controles periódicos para redefinir los planes de acuerdo con los avances.



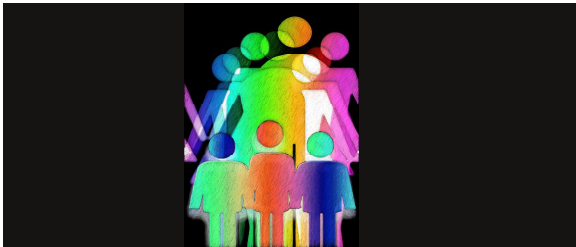
## **SERVICIOS DE ATENCIÓN**

### **CONSULTA DE MEDICINA TRADICIONAL CHINA - MOXIBUSTIÓN**



Es un método terapéutico milenario de origen chino que integra las prácticas de la acupuntura. La quema de la moxa sobre la piel, o por encima de ella, en los puntos de acupuntura, produce estímulos de calor que regulan el equilibrio de la energía qi (Yin / Yang) y xue (sangre), Contribuyendo a armonizar las funciones orgánicas, aliviar el dolor, prevenir enfermedades y mantener la salud, por medio del equilibrio del flujo energético.

### **CONSTELACIONES FAMILIARES**



Las familias son un sistema conformado por miembros que cumplen funciones específicas y ocupan lugares específicos y cada miembro tienen una influencia en el sistema familiar, que siempre está en busca de un equilibrio. Cuando el equilibrio del sistema se rompe, el individuo se afecta física, emocional y mentalmente. Con las constelaciones Familiares se busca mantener el equilibrio en el sistema, para que los individuos fluyan.

### **HIPNOSIS**



Este método terapéutico logra que la persona se concentre y se conecte profundamente con sus vivencias internas, así el terapeuta puede guiarlo para inducir el cumplimiento de los objetivos planteados para la sesión. Es útil para mejorar la concentración, aumentar la autoestima, como terapia de perdón, para ayudar a superar adicciones, fobias y miedos, entre muchos otros.



## **SERVICIOS DE ATENCIÓN**

### **MASAJE CORPORAL TERAPÉUTICO**



Es una especialidad que utiliza distintas técnicas de masaje con fines terapéuticos, siguiendo las características anatómicas de los tejidos blandos. Según la indicación y los objetivos de tratamiento propuestos, se pueden lograr efectos que generan acciones directas o reflejas sobre el organismo.

### **PSICOLOGÍA - El arte como alternativa en los procesos del individuo y su familia**



Este tipo de terapia tiene como objetivo desarrollar procesos psicológicos que permitan reconocer al individuo como parte de un entorno, fortaleciendo la intervención a través de una metodología artística, para alcanzar un bienestar en el medio comunitario, educativo y empresarial

### **PSICOLOGÍA TRANSFORMADORA**



Acompañamiento presencial apoyando el encuentro a la TRANSFORMACIÓN del ser, proporcionando posibilidades que le permita ampliar sus perspectivas y oportunidades, logrando exitosos resultados de vida en sus distintos campos de acción. Mejora la capacidad de comunicación, las relaciones interpersonales, se potencian las habilidades y competencias, y se alcanza empoderamiento del ser y del quehacer.



## **SERVICIOS DE ATENCIÓN**

### **PSICOLOGÍA DINÁMICA**



"Importancia vital del vínculo con la madre durante los primeros años de la vida".

Esta terapia se apoya en las bases teóricas donde las primeras relaciones significativas que entabla el sujeto, son las bases emocionales que le sirven de herramienta para establecer sus vínculos relacionales futuros.

### **AUTO OBSERVACIÓN NEUTRO CONSCIENTE**



La Metodología AONC (Auto observación Neuro Consciente) es una técnica Neuroconsciente de transformación personal, que permite eliminar todo tipo de bloqueos, obstáculos y creencias que impiden el desarrollo del máximo potencial en las personas, actuando definitivamente en las formas de procesar más profundas del cerebro.

### **DROGUERÍA HOMEOPÁTICA**




Medicamentos para el apoyo a la medicina alternativa para la prevención y tratamiento de enfermedades.

**MEDICAMENTOS HOMEOPÁTICOS - SUPLEMENTOS DIETARIOS Y NUTRICIONALES - ESENCIAS NATURALES**

Domicilios: Medellín, Itagüí, Caldas, Envigado, La Estrella, Sabaneta, Bello.



## TERAPIAS ESPECIALES

En Serenti  IPS hemos diseñado terapias especiales para el acompañamiento en los procesos de salud física, emocional y mental, tanto para aquellos procesos de atención de la enfermedad (Terapias para el manejo de patologías específicas), como para aquellos procesos de mantenimiento de salud.



## **TERAPIAS ESPECIALES**

### ***BEBÉ FELIZ - PARA MADRES GESTANTES***

Con esta terapia se pretende mantener a la madre en condiciones óptimas de salud durante todo su periodo de gestación, logrando además que a pesar de los cambios hormonales, mantenga un equilibrio saludable en su estado de ánimo y se prepare adecuadamente para la labor de parto y para su maternidad.

El bebé nacerá tranquilo y feliz, con el sueño tranquilo.

Adicional, se brinda asesoría sobre los cuidados del recién nacido y sobre lactancia materna y sus beneficios sobre la salud del bebé.



### ***RESPIRA MEJOR***



Es un tratamiento para las enfermedades respiratorias en el adulto y el adulto mayor.

Con esta terapia se mejora:

- La disnea
- La presión en el pecho
- La tos frecuente

Efectivo en enfermedades como:

- EPOC
- Bronquitis
- Neumonía
- Entre otras



## **TERAPIAS ESPECIALES**

### **RESPIRA SANAMENTE Y CRECE FELIZ**

En esta terapia se incluyen procedimientos que permiten tratar efectivamente las enfermedades respiratorias en los niños:

- Se elevan las defensas que normalmente se ven reducidas con la enfermedad.
- Se fortalecen los pulmones.
- Se mejora el ciclo respiratorio, para que el niño pueda realizar inhalaciones profundas.
- Se estimula la producción de sustancias antiinflamatorias, broncodilatadoras y expectorantes, que ayudan a restablecer el funcionamiento adecuado de los pulmones.



### **MANEJO DEL DUELO**



Durante esta terapia se tratan los síntomas y las causas de un duelo difícil de superar:

- Se regula el sistema nervioso central y su bioquímica ayudando a calmar la mente y eliminando la presión del pecho
- Se fortalece el sistema respiratorio, aumentando los niveles de oxígeno y proporcionando calma.
- Se fortalece el sistema cardiovascular.
- Se equilibra la energía del cuerpo, que se ve descompensada por los procesos emocionales
- Se refuerza la voluntad y se ahuyenta el miedo



## TERAPIAS ESPECIALES

### **BUENA DIGESTIÓN**

En esta terapia para trastornos digestivos, se regula el organismo para que él mismo trabaje sobre las causas que generan la enfermedad.

- Se activa y fortalece la función del intestino delgado, aliviando la intolerancia alimenticia.
- Se activa y fortalece la función del intestino grueso, eliminando el estreñimiento y la diarrea.
- Se estimula la producción de secreciones para una correcta digestión.
- Se mejora la circulación en la zona abdominal para reducir la distensión
- Se estimula la producción de analgésicos.
- Se reducen los niveles de estrés en el cuerpo.



### **ADULTO FELIZ**



En esta terapia se regula el sistema nervioso central y su bioquímica, el sistema nervioso autónomo y el sistema endocrino, disminuyendo el exceso de respuestas de estrés y llevándolo a niveles normales.

Con esto además se logra:

- Se mejora la concentración
- Es más sencillo tomar decisiones
- Los niveles de energía se mantienen óptimos
- Se mejora el estado de ánimo
- Se está más sano
- Eleva la sensación de felicidad



## **TERAPIAS ESPECIALES**

### **REFRESCA TU CABEZA**

Terapia para el manejo de migrañas y otras cefaleas.

- Identifica diferentes orígenes de los dolores de cabeza y se enfoca en la causa.
- Disminuye o suprime el uso de los analgésicos.



### **SÚPER DEFENSAS**



Terapia para regulación del sistema inmune.

- Evita el ausentismo escolar por infecciones recurrentes.
- Mejora la resistencia al contagio de enfermedades infecciosas.
- Se disminuye el uso de antibióticos



## **TERAPIAS ESPECIALES**

### **RESPIRA LIBRE**

Terapia para dejar de fumar

- Reconquista tu libertad
- Evita enfermedades graves asociadas al tabaquismo como EPOC, cáncer, cardiovasculares, entre otras.



### **RESETEA TU CEREBRO**



Terapia de programación neurolingüística y psiconeuroinmunología.

- Aprende a tomar decisiones acertadas.
- Libérate de patrones de comportamiento inadecuados.
- Desarrolla tu liderazgo
- Fortalece tu autoestima



## **TERAPIAS ESPECIALES**

### **SUEÑO REPARADOR**

Terapia para el insomnio .

- Recupera los ciclos naturales del sueño.
- Logra un despertar con energía y una buena disposición durante el día



### **RECONÓCETE**



Terapia para enfermedades auto inmunes: Lupus, artritis reumatoidea, esclerodermia, síndrome anti-fosfolípido, síndrome de mucosas secas, entre otros

- Se realiza modulación de los sistemas de defensa para evitar el auto ataque
- Detoxificación y drenaje de las toxinas que se relacionan con el proceso de la enfermedad.



# TERAPIAS ESPECIALES

## **CUMPLE AÑOS FELIZ**

Cada vez que cumplimos años es una oportunidad que tenemos para renovarnos y darle gracias a la vida por todos los beneficios recibidos y a la vez para sanar el pasado con aceptación, perdón y aprendizajes de los errores.

Durante esta terapia aprenderás a amarte y aceptarte incondicionalmente. Además lograrás:

- Equilibrio energético en general.
- Reconexión con el propósito de vida
- Renacer y desligarse de situaciones ancestrales que no permiten fluir adecuadamente.



## **MENTE EN CALMA**



Terapia para trastornos mentales en general

- Reencuentro con la esencia del ser.
- Se obtiene mejor respuesta a los medicamentos o disminución de la dosis.



## TERAPIAS ESPECIALES

### **MOVIMIENTO FLUIDO**

Terapia para enfermedades osteomusculares .

Manejo integral de enfermedades como:

- Fibromialgia
- Artrosis
- Osteoporosis
- Lumbalgia
- Cervicalgia
- Síndrome del tunel carpiano
- Síndrome del manguito rotador
- Tendinitis, entre otros



### **CUANDO TOCA BISTURÍ**



Preparación pre-quirúrgica y acompañamiento post-quirúrgico

- Mejora el sistema energético para prevenir complicaciones quirúrgicas y post-quirúrgicas.
- Reducción del tiempo de incapacidad.
- Manejo de interferencia por cicatrices



## **TERAPIAS ESPECIALES**

### **SANA QUE SANA**

Terapia de acompañamiento en todo tipo de patología crónica y aguda no urgente.

- Mejora la calidad de vida.
- Mejora respuesta a los medicamentos
- Acorta la duración de cuadros virales y bacterianos agudos.



### **VIVIENDO A PLENITUD**



Terapia para acompañamiento a pacientes con patologías terminales

- Mejora la calidad de vida
- Mejora la respuesta a quimioterapia y radio terapia y disminuye los efectos colaterales.
- Asesoría en dieta y suplemento nutricional
- Elaboración del duelo para pacientes y familiares



## **TERAPIAS ESPECIALES**

### **CANALIZA TUS ENERGÍAS**

Terapia para niños con déficit de atención o con hiperactividad .

- Niños más tranquilos.
- Mejora las relaciones de su entorno en la escuela y reduce los llamados de atención
- Mejora su concentración
- Educa a padres o cuidadores.



### **SOL-EDAD: EDAD DEL SOL**



Terapia para elaboración del duelo de pareja

- Deja ir el pasado en reconciliación con uno mismo y con el otro.
- Comprende que cada uno es íntegro y completo y que la felicidad está en su propio centro.



## **TERAPIAS ESPECIALES**

### **REENCONTRAR EL CAMINO**


Terapia para pacientes en proceso de rehabilitación y sus familias.

- Apoyo para el paciente adicto en proceso de rehabilitación en compañía de su familia.
- Apoyo para reencontrar el propósito de vida.
- Desintoxicación y drenaje de toxinas.





## JORNADAS INFORMATIVAS

En Serenti  IPS realizamos jornadas, en las que se dictan charlas cortas, formativas e informativas que favorecen la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad física, emocional y mental, con el propósito de brindar algunas herramientas básicas que faciliten el bienestar de los individuos a través del conocimiento de las mejores prácticas para el mantenimiento de la salud tanto física, como emocional y mental, en contextos y situaciones específicas.



## **JORNADAS INFORMATIVAS**

### **CHARLA SOBRE TOXICOLOGÍA OCUPACIONAL**



Dependiendo del enfoque de la empresa, se dictan charlas sobre toxicología ocupacional:

Manejo de compuestos químicos, precauciones y cuidados, intoxicación por manipulación.

Como por ejemplo, hidrocarburos, plaguicidas, entre otros.

### **CHARLA SOBRE EL MANEJO DEL ESTRÉS**



Charla informativa sobre cómo aprender a enfrentar la situaciones que causan estrés, teniendo control sobre lo que dichas situaciones hacen sentir, a través de cambios de actitud emocional y cambios de actividades.

Todo con el único fin de mantener una vida física, emocional y mentalmente saludable.

### **CHARLA SOBRE LA DEPRESIÓN**



Charla informativa sobre la depresión. Definición, tipos de depresión, cuáles son las causas de la depresión, cómo saber que una persona tiene depresión: signos y síntomas, diagnóstico de la depresión, diferentes tratamientos para la depresión.

### **CHARLA SOBRE ENFERMEDADES MENTALES**



Charla informativa sobre las enfermedades mentales. Definición, tipos de enfermedades mentales y clasificación, primeros síntomas, diagnóstico, tratamientos para las diferentes enfermedades mentales.



## **JORNADAS INFORMATIVAS**

### ***JORNADA INFORMATIVA - FELICIDAD EN VEZ DE ESTRÉS***



Charla enfocada en mostrar a las personas, como adaptar las situaciones que aparentemente son adversas, para que se transformen en algo positivo y en motivo de felicidad y plenitud.

### ***JORNADA INFORMATIVA SOBRE LA MEDITACIÓN***



Charla informativa sobre meditación, qué es la meditación, qué no es la meditación, clasificación de la meditación, ventajas y mejoras sobre el estado de salud físico, emocional y mental al practicar técnicas de meditación.

### ***JORNADA INFORMATIVA SOBRE LA HIGIENE POSTURAL DURANTE LA GESTACIÓN***



Charla informativa enfocada en enseñar a la mujer gestante a cuidar su postura durante el periodo de gestación y la manera correcta de realizar las actividades diarias, con el fin de prevenir y aliviar problemas mecánicos del cuerpo asociados a los cambios físicos que se presentan durante esta etapa.

### ***JORNADA INFORMATIVA- LA MUJER EN EL FLUJO DE LA VIDA***

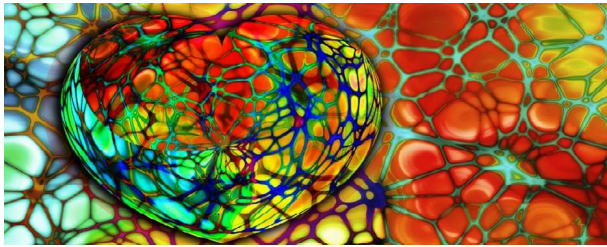


Charla enfocada en mostrar el papel específico y la importancia de la mujer dentro de la sociedad, especialmente dentro del núcleo familiar.



## **JORNADAS INFORMATIVAS**

### **JORNADA INFORMATIVA SOBRE LA HIPERTENSIÓN**



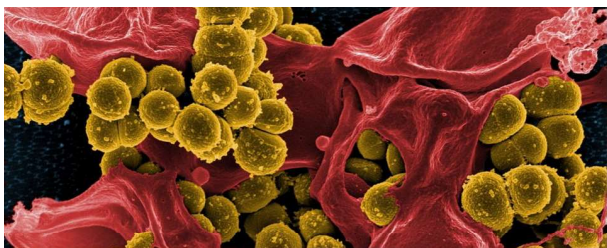
Charla informativa sobre la hipertensión, cómo afecta la salud y la calidad de vida, factores más importantes de riesgo, cómo controlar la enfermedad, recomendaciones de estilos de vida saludable.

### **JORNADA INFORMATIVA SOBRE OBESIDAD Y SOBREPESO**



Charla informativa sobre la obesidad y el sobrepeso, qué son, causas más comunes de la obesidad y el sobre peso, riesgos y consecuencias de la obesidad y el sobrepeso sobre la salud y la calidad de vida, cómo se puede prevenir la obesidad y el sobrepeso, recomendaciones de estilos de vida saludables para prevenir la obesidad y el sobrepeso.

### **JORNADA INFORMATIVA SOBRE LA DISLIPIDEMIA**



Charla informativa sobre la dislipidemia, qué es, causas más comunes de la dislipidemia, manifestaciones clínicas de la dislipidemia, riesgos y consecuencias de sufrir de dislipidemia, recomendaciones de vida saludables para prevenir la dislipidemia, tratamiento.

### **JORNADA INFORMATIVA SOBRE DIABETES**



Charla informativa sobre diabetes, qué es la diabetes; prevención, detección y tratamiento de complicaciones agudas; prevención, detección y tratamiento de complicaciones crónicas o a largo plazo; automonitoreo; recomendaciones de vida saludable para personas que padecen de diabetes.



## **JORNADAS INFORMATIVAS**

### **JORNADA INFORMATIVA SOBRE HIGIENE POSTURAL**



Charla informativa sobre la higiene postural, tiene como objetivo explicar que todos los movimientos, posiciones y trabajos del cuerpo tienen una manera adecuada de realizarse para evitar lesiones a largo plazo o molestias en el cuerpo, se detalla la manera correcta de la postura del cuerpo para prevenir principalmente daños en la columna vertebral.

### **JORNADA INFORMATIVA SOBRE LOS ALIMENTOS GERMINADOS**



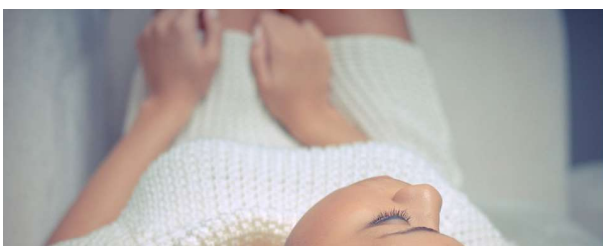
Charla informativa sobre alimentos germinados, qué son, por qué es importante incluirlos dentro de una alimentación balanceada, información nutricional de algunos germinados, cómo obtener tus propios germinados, cómo consumirlos.

### **JORNADA INFORMATIVA SOBRE EL EJERCICIO FÍSICO PARA LA REDUCCIÓN DE TEJIDO GRASO**



Charla informativa sobre los ejercicios físicos efectivos para la reducción de tejido graso, ejercicio aeróbicos y ejercicio anaeróbico, grupos musculares que se deben incluir, cómo planear una rutina de ejercicios físicos enfocado en la reducción de tejido graso.

### **JORNADA INFORMATIVA SOBRE ENFERMEDADES DE LA MUJER**



Charla informativa sobre las enfermedades propias de la mujer, cuáles son las enfermedades más comunes en las mujeres, cuáles son sus causas, cómo se pueden prevenir, recomendaciones de estilos de vida saludables para prevenir las enfermedades más comunes en la mujer.



## **JORNADAS INFORMATIVAS**

### **CHARLA SOBRE TABAQUISMO**



Charla informativa sobre el tabaquismo. Se describe lo que contiene el cigarrillo, la toxicidad que genera, además de explicar por qué genera dependencia. En esta charla, se muestran algunas alternativas para dejar el hábito del tabaco, dependiendo del grado de dependencia de la persona

### **CHARLA SOBRE REACCIONES ADVERSAS Y CONTRAINDICACIONES DE LOS REMEDIOS CASEROS**



Charla informativa, dirigida a la población en general, en la que se explica la importancia de no automedicarse en ninguna circunstancia. Se muestran ejemplos con los casos más comunes, señalando sus indicaciones, contraindicaciones y reacciones adversas

### **CHARLA: ¿SABE USTED SOBRE ADICCIONES?**




Charla informativa enfocada a la población en general, en la que se explica la terminología de dependencia, tolerancia y uso nocivo, como fases del consumo.

Se habla de las drogas mas comunes, cómo identificar intoxicación aguda, los daños de forma aguda y crónica y cómo las adicciones afectan todos los aspectos de la vida.



## TALLERES

En Serenti  IPS ofrecemos talleres en los que nos enfocamos en el aprendizaje a través de la experiencia, permitiendo a los participantes vivir e interiorizar en contexto, los diferentes temas que queremos compartir.

Con la experiencia vivida se logra que los individuos conecten su cuerpo con su mente y con sus emociones, de esta manera se alcanza el aprendizaje y el desarrollo en diferentes niveles del SER.

Con este tipo de formación basada en la experiencia, también se garantiza que los participantes puedan hacer transferencia de lo aprendido en su día a día, de una manera más fácil y natural para ellos



## TALLERES

### **LOS DOCE PÉTALOS DE "ANAHATA" - CÍRCULOS VIRTUOSOS**

Se exploran los hábitos y virtuosos encaminados al crecimiento personal, espiritual y social del individuo.

- Responsabilidad
- Inclusividad
- Participatividad
- Soledad
- Serenidad
- Calma
- Desapego
- Intusión
- Sabiduría
- Impersonalidad
- Indiferencia
- Libertad



### **PAUSAS ACTIVAS DURANTE LA JORNADA LABORAL**



Taller para explicar diferentes técnicas para realizar pausas activas durante la jornada laboral .

- Disminuir el estrés
- Favorecer el cambio de posturas
- Liberar estrés articular y muscular
- Estimular y favorecer la circulación
- Favorecer la capacidad de concentración
- Reducir el riesgo de enfermedad laboral
- Mejorar el desempeño laboral



## **TALLERES**

### ***MUJER ACTIVA: CÓMO MEJORAR EL TONO MUSCULAR CON EL PROPIO PESO CORPORAL***

Se brindan herramientas y técnicas para realizar ejercicios enfocados en mejorar el tono muscular y la fuerza haciendo uso del propio cuerpo.

- Mejora la postura
- Aumenta la resistencia a fracturas
- Mejora la protección de los órganos internos
- Mejora la apariencia física
- Mejora la fuerza muscular
- Aumenta el gasto de calorías
- Amortigua los cambios producto de la edad



### ***EJERCITA TU CEREBRO - GIMNASIA MENTAL PARA EL ADULTO MAYOR***



Taller para enseñar a mantener el cerebro activo, especialmente en personas mayores, haciendo uso de la neuróbica.

- Mejora la atención
- Mejora la memoria
- Mejora en dislalia leve
- Mejora motricidad
- Disminuye el aburrimiento
- Disminuye el estrés



## TALLERES

### **TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN**

Se brindan herramientas y técnicas sobre el uso adecuado de la respiración para lograr el máximo beneficio.

- Reduce niveles de ansiedad y estrés
- Mejora la concentración
- Facilita los procesos de meditación
- Favorece la respiración celular
- Calma la mente
- Eleva el nivel vibracional de conciencia.



### **PROPÓSITO DE VIDA - FUTURO: CREAR O ESPERAR**



Taller que crea espacios de reflexión sobre el cambio.

Este taller está apoyado en formatos elaborados con base en inteligencia emocional y coaching.

Estos temas se basan en la metodología de INMUNIDAD AL CAMBIO DE HARVARD de Kegan y Lahey.



## TALLERES

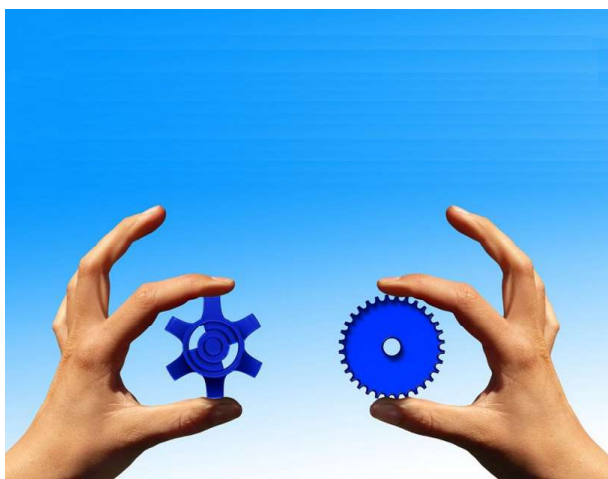
### **LOGRO DE OBJETIVOS**

Taller para trabajar en los objetivos laborales personales.

- Los participantes trabajan en identificar y definir sus **OBJETIVOS LABORALES**
- Los participantes diseñan un práctico mapa de enfoque que les ayuda a trazar el camino para el cumplimiento de sus objetivos.



### **INMUNIDAD AL CAMBIO**



Taller que consta de dos sesiones de 3 horas con 15 días de aplicación para la valoración de los supuestos maestros por parte de cada participante.

Los supuestos maestros son los bloqueos inconsciente que se manifiestan en las personas y que no permiten sostenernos en procesos de cambio o de ajuste personal al cambio. Se pueden establecer objetivos a partir de análisis organizacionales tipo Disc, performance, 360° etc.



## TALLERES

### **SALUD AL ALCANCE DE TUS MANOS**



Taller para enseñar el uso consciente de las manos como herramientas amorosas de sanación.

- Reconocer las manos como extensión de la conciencia amorosa del corazón
- Aprender a sentir el flujo energético de las manos.
- Reconocer los gestos sagrados que pueden ser realizados con las manos
- Armonizar el campo energético con las manos