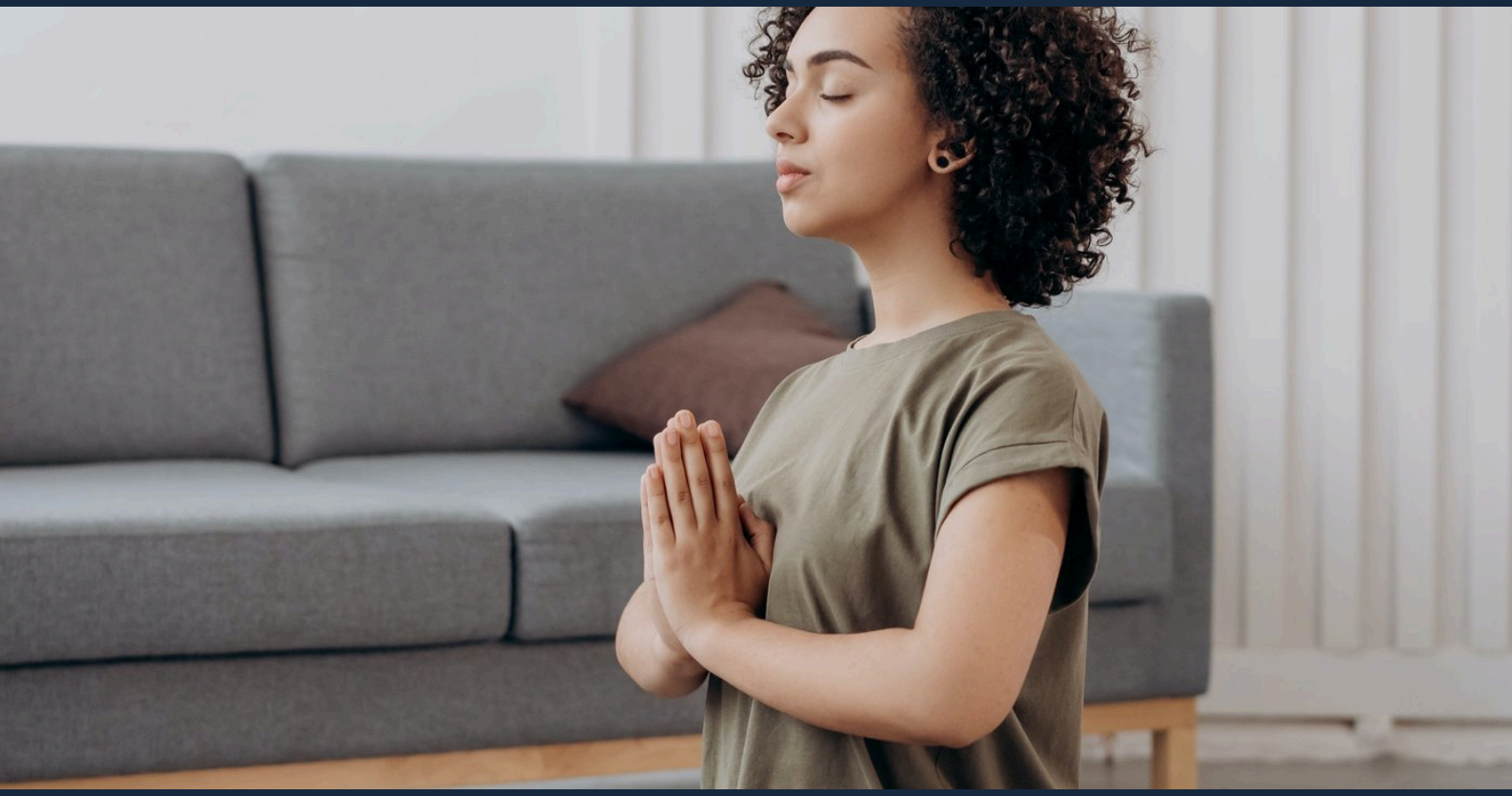
IBH

INSTITUTO DE BIODECODIFICACIÓN HUMANA

FICHA DE FORMACIÓN
CICLO 2027 · 100% ONLINE



Volvé a vos, todos los días.

Mindfulness para la Vida

Calma, foco y presencia para todos tus días: la base sobre la que se construye todo lo demás.

A TU RITMO | 100% ONLINE | PROGRAMA DE 4 SEMANAS | 4 MÓDULOS · 14 LECCIONES

¿DE QUÉ SE TRATA?

Cuatro semanas para salir del piloto automático

Mindfulness para la Vida es un programa práctico de **4 semanas** — un módulo por semana — con enfoque laico y basado en evidencia, en alianza académica IBH · UAI. Nada de retiros imposibles: prácticas breves y concretas para entrenar tu atención en medio de tu vida real, con materiales en todos los formatos (audio, video, lectura y diario de práctica) para que el hábito se sostenga.

ES PARA VOS SI…

- Vivís con la mente acelerada y el cuerpo en tensión.
- Querés una puerta de entrada simple y seria al mundo IBH.
- Necesitás prácticas que entren en tu día, no otra exigencia más.

LO QUE TE SUMA

- **Presencia entrenable:** atención plena aplicada a lo cotidiano, semana a semana.
- **Herramientas concretas:** respiración oceánica, box breathing, body scan y caminata consciente.
- **Un registro propio:** diarios de práctica para ver tu avance con tus propios ojos.
- **Base para todo lo demás:** la calma y el foco que potencian cualquier otra formación.

26 **recursos en 4 semanas**
Cada módulo incluye audio-briefing, video explicador animado, clase en PDF, manual del alumno de 9 capítulos y diario de práctica, en el aula virtual con acceso secuencial.

CONTENIDO DEL PROGRAMA

Todo lo que vas a recorrer

1 **Semana 1 · Módulo 1 — El Frasco del Piloto Automático**
La mente divagadora y la Red Neuronal por Defecto; la metáfora del frasco de purpurina; práctica de los 3 Minutos del Reloj de Arena; diario de práctica «La Pausa del Frasco».

2 **Semana 2 · Módulo 2 — El Ancla del Enfoque**
El circuito amígdala–corteza prefrontal–nervio vago; Respiración Oceánica; Box Breathing; Estrella de la Respiración; diario «Registro de Ansiedad y Enfoque» con escala de calma 1–10.

3 **Semana 3 · Módulo 3 — El Cuerpo como Sensor de Estrés**
Interocepción; Escaneo Corporal Progresivo (Body Scan); Pausa del Semáforo; las cuatro zonas de alarma (mandíbula, hombros, cuello y frente); diario «Mapa de Tensión Corporal».

4 **Semana 4 · Módulo 4 — Mindfulness en la Acción Cotidiana**
El mito del tiempo; Caminata Consciente; Meditación Marciana (alimentación consciente); las cinco actividades informales; bitácora final.

ANTES DE EMPEZAR

Qué incluye tu cursada

- ✓ 4 módulos semanales y 14 lecciones
- ✓ Audio-briefing / podcast por módulo
- ✓ Video explicador animado por módulo
- ✓ Clase en PDF y manual del alumno (9 capítulos)
- ✓ Diario de práctica guiado
- ✓ Aula virtual con acceso secuencial
- ✓ Enfoque laico y basado en evidencia
- ✓ Alianza académica IBH · UAI

INVERSIÓN · CURSO INDIVIDUAL

$150.000

Esta formación, a tu ritmo, en el aula. Y si sumás cursos, los packs te salen mucho menos:

PACK 1 · 3 CURSOS

$290.000

Tres formaciones asincrónicas a elección: menos de $97.000 cada una.

PACK 2 · 6 CURSOS

$490.000

Seis formaciones a elección para armar tu ruta completa.

PACK FULL · TODA LA ACADEMIA

$690.000

Acceso libre a las 11 formaciones asincrónicas de IBH.

Formas de pago: un pago por transferencia o tarjeta, o en cuotas con tarjeta (el interés lo define tu banco). **El aval, sin apuro:** cuando decidas rendir, abonás el canon UAI (USD 200). Hoy solo asegurás tu lugar.

¿Querés más info de esta formación?

Escribinos por WhatsApp y lo charlamos sin compromiso: te recomendamos con honestidad si esta es tu ruta.

WhatsApp
+54 9 341 616-4370

COMPRENDER PARA TRANSFORMAR