**Charla –Taller**

**Acerca de la Felicidad , la Reconciliación , la Unidad , el Sentido de la Vida**

**Objetivo :** Generar una instancia participativa donde se pueda reflexionar y tener experiencia en relación a ciertas temáticas fundamentales como lo son : la Felicidad, la Reconciliación , la Unidad, y el Sentido de la Vida

**Contenidos:**

* ¿Que es la felicidad?....¿Que será sufrimiento?
* La importancia de la unidad interna como avance hacia la felicidad
* La Unidad y la contradicción interna, como registros orientadores del comportamiento humano
* La reconciliación como principal necesidad para la felicidad
* Herramientas de apoyo para un estilo de vida feliz
  + - 1.- Respiración
    - 2.- Posturas Corporales
    - 3.- Principios para la acción
* Imaginería de contacto con la unidad interna, la fuerza y el sentido
* Relación entre la felicidad y el sentido de la vida

**Metodología:** A través de una charla participativa, apoyada con un power point y ejercicios experienciales se pretende una comprensión conceptual y el logro de experiencias internas que acerquen estos temas para su comprensión e integración en la vida cotidiana.

Se contará adicionalmente con un libro que contiene los temas, de autoría de la presentadora, para quienes les interese profundizar.

**Duración:** 2horas (mejor contar con dos horas y media por si acaso)

**Rosa Ergas Benmayor** Es psicóloga de la Universidad Católica de Chile; directora de la Fundación Laura Rodríguez, Maestra de la Disciplina Mental colaboradora del Parque de Estudios y Reflexión el Remanso.

Forma parte de la corriente de Psicología del Nuevo Humanismo, la que estudia las posibilidades del ser humano para ampliar la conciencia , erradicar la violencia , superar el sufrimiento y conectar con experiencias profundas que modifiquen las creencias sobre la muerte y la trascendencia .

Mujer de 54 años, hija menor de dos inmigrantes judíos que escaparon a la segunda guerra mundial. Casada hace 30 años con Roberto Blueh, tienen dos hijos. Desde los 22 años se ha dedicado al intento de contribuir a superar el sufrimiento personal y social , como humanista y discípula de Silo.

Siendo el tema de la muerte, factor y raíz de gran parte del sufrimiento humano, su primer libro fue acerca de este tema, “Luz en el Umbral, guía y pautas para el bien Morir” . Recientemente lanzó su segundo libro, “Vuelo en el Intento, Reflexiones para una Felicidad Creciente “, prologado por la antropóloga Patricia May. Fue presentado en la Corporación Cultural de la Reina, con el apoyo del Alcalde de Quillota Luis Mella y el director del Instituto del Bienestar , Psiquiatra, Daniel Martínez.

Tiene una vasta experiencia en talleres de desarrollo personal, en temáticas como Felicidad, Bien Morir, la Reconciliación, la mirada de las Virtudes, el Sentido de la Vida, la Comunicación Directa y la No Violencia entre otras, en Chile, Perú, Bolivia y Argentina.