



DIPLOMADO EN  
**VINCULACIÓN  
CORPORAL**  
y Educación Somática

PLAN DE  
**ESTUDIOS**





# ¡Hola!

Soy Ashley Lauren Meeder, gracias por tu interés en nuestro Programa de Estudios 100% en línea.

La Vinculación Corporal y Educación Somática es un viaje a tu interior, una conexión contigo, es encontrar paz y seguridad en ti, es autocuidado, sanación y además es una herramienta en tu vida profesional.

## TU CAMINO DE APRENDIZAJE CONSTA DE 2 PARTES.

### NIVEL 1 REVINCÚLATE©

Escuela de consciencia corporal para la libertad interna.

Aprende el Método en 5 módulos.

Vive los beneficios de la Vinculación Corporal en ti.

### NIVEL 2 Diplomado en Vinculación Corporal y Educación Somática

Entrenamiento en VIVO (por zoom) para convertirte en Guía en Vinculación Corporal.

Profundiza en la implementación y uso del método REVINCÚLATE© para aplicarlo en lo personal y profesional.


# Conoce más acerca de la VINCULACIÓN CORPORAL

## Diplomado en Vinculación Corporal, REVINCÚLATE

### PROPÓSITO Y VISIÓN

La Vinculación Corporal es una habilidad fundamental en el autoconocimiento, calidad de vida y bienestar de la persona. Debido a nuestra sociedad actual, muchos de nosotros nos fuimos desvinculando del cuerpo, es decir, nos acostumbramos a no incluir los mensajes del cuerpo en nuestras actividades, a no considerar que el cuerpo tiene una sabiduría propia para la vida, y a asumir que el cuerpo nos sigue a todas partes y en todas nuestras decisiones.

Dejar de escuchar nuestro cuerpo muchas veces significa dejar de escucharnos a nosotros mismos y perdernos de nuestra sabiduría interna. Quien posee la habilidad de Vinculación Corporal sabe incluir, escuchar y conectar con el cuerpo, lo cual le ofrece una oportunidad para la transformación, autoconocimiento, y libertad interna. Quien sabe guiar procesos de Vinculación Corporal con herramientas de Educación Somática, le brinda estos mismos beneficios a los demás.



El Nivel 1 es vivir el Método REVINCÚLATE© en ti, es una excelente experiencia si deseas regalarte un espacio de conexión contigo para tu desarrollo personal.

Después de vivir los beneficios en tí, se te abre la oportunidad de saber aplicar el método REVINCÚLATE en los demás, como herramientas en tu profesión, o en tu vida personal. El Nivel 2 es un Diplomado, un camino más profundo que te transportará a una mirada única y vanguardista sobre ti y tu cuerpo.



## ¿Cuáles son los beneficios de la Vinculación Corporal al aplicar la metodología REVINCÚLATE en ti y en los demás?

- Desarrollas mayor conciencia corporal para moverte, aumentar la flexibilidad y la efectividad al dormir, trabajar, respirar y estar en ti.
- Saber usar tu cuerpo para una relación más profunda contigo mismo. Integras tu cuerpo en procesos de autoconocimiento y crecimiento. Mayor autoestima, seguridad en ti, porque te comprendes más.
- Cuentas con un gran contenido psico-educativo sobre la autorregulación, el sistema nervioso, la biología de estrés y el manejo de dolor corporal.
- Desarrollas mayor comprensión, aceptación, y libertad para elegir ante enfermedades, dolores corporales o temas de salud.
- Te aportas una práctica preventiva ante padecimientos relacionados con estrés crónico, dolores, malas posturas, falta de alineación y otros mensajes que el cuerpo manifieste.





## NIVEL 1

### REVINCÚLATE©

Escuela de consciencia corporal para la libertad interna.

**NIVEL 1:** 60 horas (6 meses) con **Constancia de Participación.**

**Formato de Estudio:** iniciamos juntos, estudias a tu propio ritmo, nos conectamos en sesiones en vivo para dudas (5 horas aprox. por semana)

## NIVEL 2

### Diplomado en Vinculación Corporal y Educación Somática

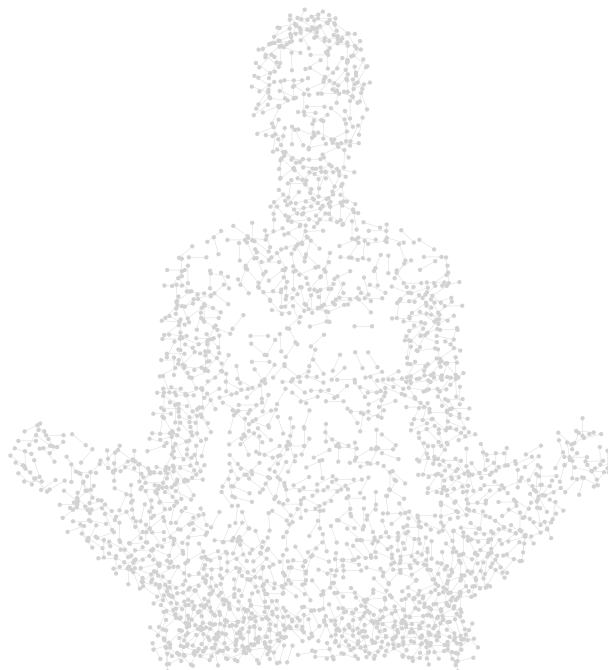
Entrenamiento para convertirte en Guía en Vinculación Corporal.

**NIVEL 2:** 60 horas (4 meses) con **Diploma en Guía en Vinculación Corporal.**

**Formato de Estudio:** Seminarios Intensivos en vivo, actividades de seguimiento, graduación con un proyecto final (5 horas aprox. por semana)

**Duración TOTAL: 120 horas. 10 meses de estudio en total**

Las Herramientas Didácticas EN AMBOS NIVELES incluyen video clases, videos con diapositivas visuales, textos de lectura, actividades de integración, laboratorios corporales, audios, oportunidades para interacciones directas, en vivo con Ashley y su equipo de trabajo.



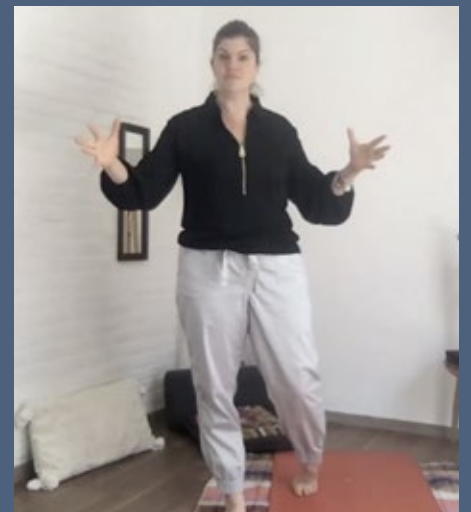
## NIVEL 1

# REVINCÚLATE©

Escuela de consciencia corporal para la libertad interna.

### RESUMEN DE NIVEL 1

El método REVINCÚLATE© ofrece 5 módulos para desarrollar la Vinculación Corporal, basada en 3 áreas de estudio. Vivirás un método de consciencia y vinculación corporal bien estructurado, fundamentado con marco teórico, con ejercicios corporales simples y maravillosos, que te ayudarán a reconectar con tu cuerpo sin importar tu circunstancia de vida. El material se divide en 5 módulos durante 6 meses, diseñado para llevarlo a tu propio ritmo, para escuchar tus mensajes y aprender de ellos, a ver el sistema nervioso como la base de tu bienestar. REVINCÚLATE está fundamentado en el movimiento y la educación somática, en lo más actual a nivel mundial. Al cursar el Nivel 1 encontrarás más libertad, creatividad, equilibrio, confianza y paz contigo mismo y con tu cuerpo.



## NIVEL 2

# Diplomado en Vinculación Corporal y Educación Somática

Entrenamiento para convertirte en Guía en Vinculación Corporal.

### RESUMEN DE NIVEL 2

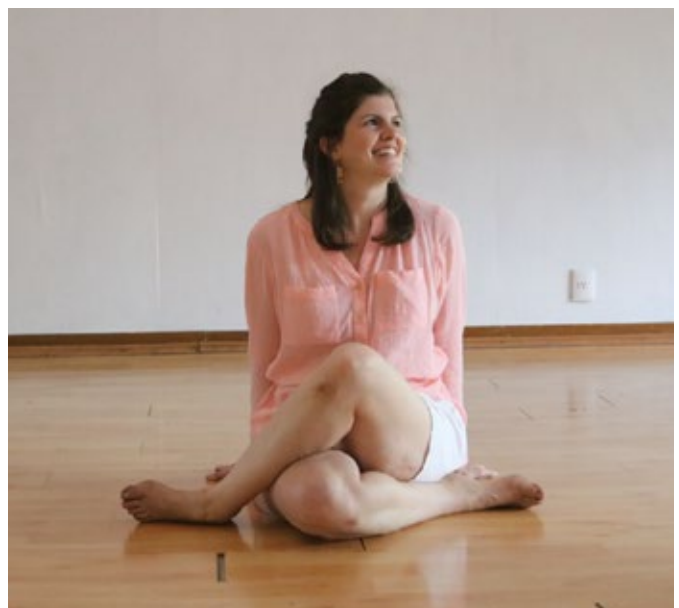
Después de vivir el Nivel 1, el Diplomado en Vinculación Corporal Nivel 2 será un espacio de creatividad en donde podrás incorporar la metodología REVINCÚLATE a tus prácticas profesionales o personales. Tiene un componente fuerte de Educación Somática y Pedagogía somática para aprender cómo aplicar eso en los demás. Recibirás bases teóricas y filosóficas más profundas, podrás utilizar las herramientas, actividades, ideas y conceptos de REVINCÚLATE en los demás, con licencia de uso. Serás parte de una comunidad en donde recibirás retroalimentación y acompañamiento más especializado y aplicado. Formarás parte de una lista de profesionales que saben aplicar Vinculación Corporal en los demás.





## ACERCA DE REVINCÚLATE© y ASHLEY LAUREN MEEDER

El método REVINCÚLATE © y el Diplomado en Vinculación Corporal son creaciones originales de Ashley Lauren Meeder, educadora y terapeuta Certificada en Consciencia Corporal y Movimiento Somático, con más de 15 años de experiencia, desde su carrera de danza en Nueva York hasta el día de hoy, directora de Eastwest Somatics Institute sede México e instructora de REVINCÚLATE© y del Diplomado en Vinculación Corporal.

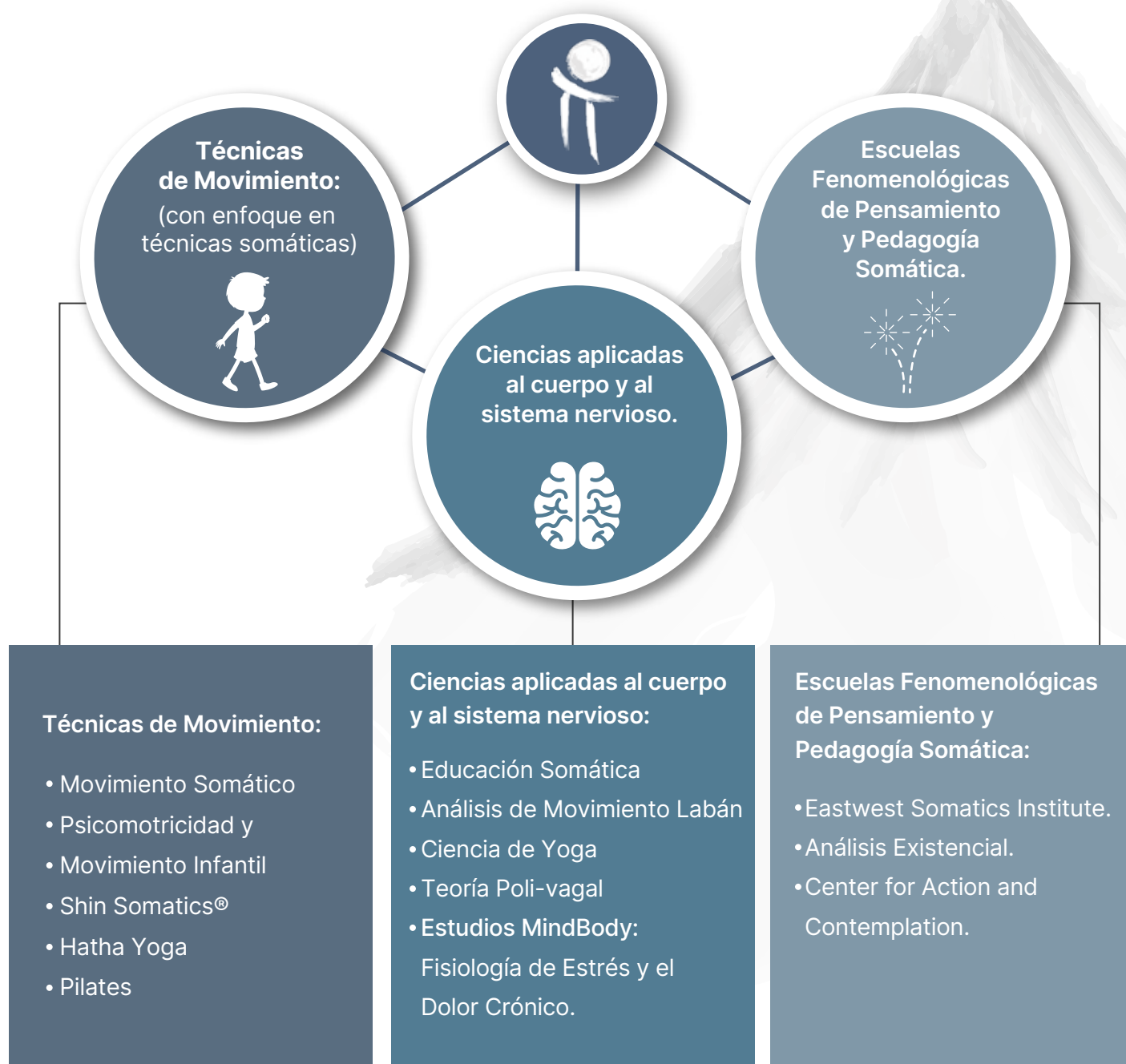


## REVINCÚLATE © es VIVENCIAL + TÉORICO + APLICABLE

REVINCÚLATE© cuenta con su propia metodología y sistema de enseñanza diseñada específicamente para aprendizaje en línea. Durante tu tiempo en la Escuela REVINCÚLATE, experimentarás decenas de ejercicios de movimiento y dinámicas de consciencia corporal.

**MARCO TEÓRICO:** El programa está basado en áreas de estudio que permiten desarrollar la narrativa de la vinculación corporal.

### MARCO TEÓRICO Método REVINCÚLATE©



# PROGRAMA NIVEL 1

## CONTENIDO DE REVINCÚLATE NIVEL 1



### MÓDULO INTRODUCCIÓN

- Orientación: Tus expectativas y visión del programa
- Claves para tener éxito dentro del programa: Requisitos, Ritmo, Alcance, Enfoque Conoce cómo se construye la Conciencia Corporal y el planteamiento del método REVINCÚLATE
- Conceptos significativos y definición de términos: Tabula Rasa, Apertura, Curiosidad, Laboratorios Corporales etc.
- Actividades y Laboratorios Corporales Introdutorios Acerca de Ashley Meeder.



### MÓDULO 1: NOMBRAR

1. Presentación del primer paso del método: NOMBRAR. Identificar los beneficios y peligros de nombrar, renombrar, dejar de nombrar. Reconocer que de ahí vienen algunos prejuicios y restricciones
2. Definiendo La Desvinculación: actividades y construcción de mapas mentales para identificarlo en uno mismo
3. ¿Cómo se define una relación?: Definir los 3 elementos que toda relación requiere para estar en vinculación
4. Profundización en conceptos para apoyar a nombrar y renombrar, que incluye experimentar actividades para el descubrimiento de la relación con el cuerpo.
5. Exploraciones anatómicas y de los 9 sistemas del cuerpo, vivencias corporales de movimiento
6. Clase en vivo con Ashley





## MÓDULO 2: SENTIR

- Introducción a Sentir vs. Intelectualidad. El arte de Sentir: Identificar, definiciones, beneficios y peligros del sentir
- Definición de los 3 espacios vitales: 3 variables principales para mantener una buena relación con nuestro cuerpo y con nosotros mismos
- Los 4 aspectos que nos pueden frenar a sentir
- Vivencias y Experiencias corporales que apoyan a comprender los 4 aspectos
- ¿Qué es el soma para REVINCÚLATE? Definición de un concepto clave para la vinculación y cercanía con el cuerpo, un concepto vivencial que nos ayuda a sentir el cuerpo. Es una definición propia de soma que se relaciona, pero es diferente a la clásica definición en la Educación Somática
- Aplicaciones a la vida
- Clase en vivo con Ashley



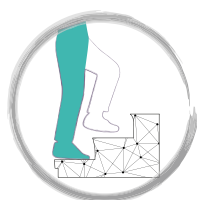
## MÓDULO 3: COMPRENDER

- ¿Qué significa Comprender?: Identificar definiciones, beneficios y peligros
- Método REVINCÚLATE con tu Sistema Nervioso para aprender habilidades de autorregulación frente estrés, dolor y enfermedades a través de movimiento y consciencia corporal:
  1. Descodificar el sistema nervioso
  2. Cómo construir una nueva relación con este sistema
  3. Cómo hacer del movimiento, medicina
- Comprensión Sistema Nervioso Autónomo, Teoría Poly vagal, Dolor Somático, Neuroplasticidad y Biología del dolor. Simpático, Parasimpático Ventral y Dorsal.
- Empoderamiento: salud, bienestar, relación con la vida, relaciones humanas, mirando enfermedades, creencias y etiquetas
- Vivencias y Experiencias corporales: Movimiento somático, Automasaje, estiramientos para la alineación de la médula espinal y sistema nervioso
- Clase en vivo con Ashley



## MÓDULO 4: EXPLORAR POSIBILIDADES

- ¿Qué significa expandir mis posibilidades? Conoce los venenos que limitan.
- Introducción de análisis de movimiento (Laban) y etapas tempranas de desarrollo infantil (Eastwest Somatics).
- Psicomotricidad y Desarrollo Infantil, De bebé a adultez, la Primer danza: fortalecer muscular, regresar a la fuente de cómo desarrollé mi motricidad.
- 4 técnicas corporales para quitar el estancamiento y ampliar posibilidades
  - capacidad de aumentar rango de movimiento
  - trabajar con el líquido sinovial de mis articulaciones
  - ampliar mi vocabulario de opciones de movimiento físico, mi flexibilidad.
- Evaluaciones personales y Aplicaciones a la vida.
- Como aumentar mi Creatividad.
- Clase en vivo con Ashley.



## MÓDULO 5: TOMAR ACCION

- ¿Qué significa el paso 5, tomar acción? Valores y Limitaciones
- MÉTODO REVINCÚLATE Y RECAPITULACIÓN DEL PROCESO
- 3 pasos cuando comienzas a accionar. Desarrollo de intuición
- Aplicación a tomar acción en diferentes áreas de la corporalidad y la vida Visión y Proyectos Personales, Evaluaciones personales y
- Aplicaciones a la vida
- Paso de la Contemplación, Escucha e Integración con una Ritual y Ceremonia de Té.
- Clase en vivo con Ashley

## BONOS DEL NIVEL 1

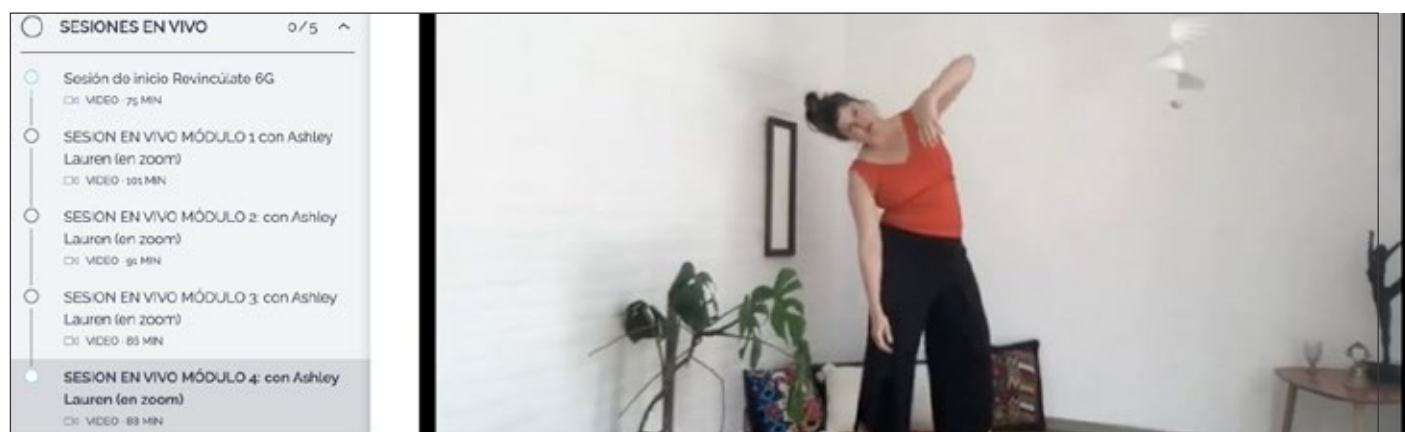
6 clases en Vivo con Ashley Lauren

+ Clase de Yoga Somático

+ Tiempo para preguntas y respuestas

+ Curso Entrenamiento en Bienestar Digital (6 horas)

- Definiendo Espacios Digitales como espacios vitales.
- Cómo cultivar vinculación y salud en mis espacios Digitales.
- Ergonometría y Hábitos.
- Ejercicios y Consciencia Corporal para cuello y ojos.



## FORMATO DE ESTUDIO

Nuevo contenido dividido en 5 módulos durante 6 meses

**Ritmo de Estudio:** ¡Estudia a tu Propio Ritmo! (sugerencia 4 horas por semana).

Comunidad de alumnos de varias partes del mundo, todos de habla hispana, a través de un grupo de WhatsApp para compartir experiencias. Interacciones con Ashley en clases en vivo.

**EVALUACIÓN:** No hay una evaluación específica en el NIVEL 1, sin embargo, si consideras pasar al NIVEL 2, se requiere haber completado un 88% de las lecciones y haber participado en las 5 actividades de auto reflexión (cosechas) después de cada módulo.

**Entrega:** Constancia de Participación

**¿Con qué perfil egresa el alumno de Nivel 1?**

Usuario avanzado de la metodología REVINCÚLATE



## NIVEL 2

### Diplomado en VINCULACIÓN CORPORAL y Educación Somática

#### **VISIÓN: ¿QUIÉN ES UN GUÍA EN VINCULACION CORPORAL?**

Un guía de vinculación corporal: Encamina a otra persona hacia un nuevo diálogo con su cuerpo y cómo construir una relación con él. Facilita una experiencia de seguridad, apertura, exploración y libertad hacia un vínculo con el cuerpo desde el diálogo, el sentir, el escuchar, el explorar posibilidades y el tomar acción. Al final de una intervención en Vinculación Corporal, la persona que recibe podrá encontrar las respuestas que necesita, incluyendo autoconocimiento, aceptación, empoderamiento, creatividad.

#### **¿Qué voy a obtener del Diplomado en Vinculación Corporal?**

**MIRADA:** Tendrás una nueva visión para comprender a las personas de acuerdo con su vínculo con el cuerpo.

**VOCABULARIO:** Aprenderás un nuevo lenguaje y vocabulario para utilizar en la parte profesional ante situaciones de tensión, estrés, dolor, trauma, lesiones, padecimientos de salud, etc.

**CATÁLOGO DE EJERCICIOS:** Contarás con un catálogo de ejercicios para la vinculación corporal inspirada por técnicas somáticas que puedes aplicar en tu campo de acción.

**PROTOCOLO DE ACOMPAÑAMIENTO:** Tendrás un protocolo de acompañamiento para saber cómo formar un ambiente seguro. Recibirás entrenamiento sensible al trauma.

**HERRAMIENTAS:** Entrenamiento y práctica de cómo aplicar experiencias de consciencia corporal, para el proceso de una persona.

**HABILIDADES:** Desarrollarás nuevas habilidades en la medida que sigues ganando experiencia en Vinculación Corporal.

**CO-CREACIÓN:** Saber crear nuevas aplicaciones de consciencia corporal y educación somática, según tu giro o enfoque, con retroalimentación de Ashley y del grupo.

**COMUNICACIÓN:** Saber comunicación avanzada, verbal o corporal, para facilitar el acercamiento a alguien más.

## PROGRAMA NIVEL 2

# CONTENIDO DEL DIPLOMADO EN VINCULACIÓN CORPORAL, REVINCÚLATE NIVEL 2

### SEMINARIO 1

- MIRADA: Alcance y definiciones de guía, filosofía y marco teórico, mirada de la persona y de su cuerpo.
- PROTOCOLO DE ACOMPAÑAMIENTO: Facilitación a construir actividades y experiencias de vinculación corporal.
- INTRO al FENOMENOLOGIA CORPORAL  
Habilidades de auto-cuidado como guía (lo que es y lo que no es mío).
- PROFUNDIZACIÓN del Método REVINCÚLATE®.
- CATALOGO DE EJERCICIOS.
- 3 ESFERAS DEL CUERPO: Anatomía, conocimientos para alineación y postura.
- PRESENTACIÓN: ¿Cómo generar un proyecto de graduación en Vinculación Corporal?

### SEMINARIO 2

- COMO GUIAR VINCULACION COPRORAL: Capacitacion en cómo guiar a un otro en un proceso de vinculación.
- VOCABULARIO: Uso del lenguaje y términos dentro del diplomado.
- HABILIDADES DE COMUNICACIÓN de un guía, perspectiva somática.
- HABILIDADES DE GUÍA: Habilidad de guiar ejercicios, procesos de movimiento y consciencia corporal con enfoque somático.
- APLICACIONES PRÁCTICAS, cómo trabajar con otro, convocatoria, proyecto final.

### SEMINARIO 3

- CATÁLOGO DE EJERCICIOS.
- ENTRENAMIENTO: Mirada y comprensión Sensible del Trauma (Fisiológico y Psicológico).
- Cómo guiar una recuperación de proceso.
- Cómo crear experiencias Multi Nivel.
- Consideraciones para trabajar Individualmente o en Grupos.
- Consideraciones para trabajar virtualmente o de forma presencial.
- Cómo guiar hábitos en Bienestar Digital.
- PROYECTO DE GRADUACION.

## PROGRAMA NIVEL 2

### CONTENIDO DEL DIPLOMADO EN VINCULACIÓN CORPORAL, REVINCÚLATE NIVEL 2

#### FORMATO DE ESTUDIO

- 3 Seminarios intensivos de Fin de semana Sábado y Domingo EN VIVO por zoom con Ashley Lauren
- Ritmo de Estudio: 100% PRESENCIAL en zoom (Aparte de los en vivo hay una sugerencia de dedicar 5 horas por semana)
- Interacciones con alumnos a través de la plataforma y grupo de WhatsApp
- Interacciones con Ashley por los Seminarios en vivo

#### EVALUACIÓN

Presentación del proyecto final, demostración de la competencia en Guía en Vinculación Corporal al aplicar el Método REVINCÚLATE en un caso de estudio real.

Entrega: Diploma en Vinculación Corporal con número único, tecnología Blockchain, para ser identificado en cualquier parte del mundo.

#### REQUISITOS PARA GRADUACIÓN

- Asistencia a los 3 Seminarios en vivo, o en su modalidad grabada con permiso especial de Ashley. (FORMATO: Seminario intensivo en vivo por ZOOM, quedarán grabados. Son fines de semana muy creativas con un espíritu de co-creación. Se requiere permiso especial para poder faltar un fin de semana, con la promesa de revisar el Seminario grabado. Tu asistencia en los fines de semana en vivo son importantes para generar una energía grupal de aprendizaje y participación. Hay evaluaciones a cada alumno durante los fines de semana. La interacción con el grupo cuenta como parte de tu entrenamiento).

- Presentación del proyecto final, habiendo demostrado competencia como Guía en Vinculación Corporal, cubriendo una serie de desempeños, habilidades y conocimientos. Realizar la entrega de tu proyecto.



## PROGRAMA NIVEL 2

### CONTENIDO DEL DIPLOMADO EN VINCULACIÓN CORPORAL, REVINCÚLATE NIVEL 2

- Bitácora de Movimiento (15 horas de experiencia en tomar clases de disciplinas corporales de movimiento).

### SESIÓN PARA PRESENTACIÓN DE PROYECTOS

Se sortea previamente el orden de los alumnos a presentar. Hay una clase magistral por Ashley Lauren. Al terminar se realiza una celebración, un ritual de graduación y la presentación de Diplomas. Si hay un mínimo de alumnos dispuestos a hacerlo presencial, podrás decidir si presentas de forma virtual o presencial. El evento presencial se organiza sin costo adicional, sede por definir.



## PROGRAMA NIVEL 2

### BONOS DEL NIVEL 1



CLASE: **Vinculación con la Alimentación**  
con Ana Arizmendi | (60 min)



CLASE: **Perspectiva de la Análisis Existencial de la Libertad Interna** con Silvia Gomez | (60 min)



CLASE: **Vinculación en etapas de Pre y Post Parto**  
con Débora Lugo | (60 min)

Acceso extendido por 3 años\* al programa REVINCÚLATE, como parte de tu material de referencia y de estudio continuo.

Ser parte de la red de Guías en Vinculación Corporal, para oportunidades profesionales, de colaboración y bolsa de trabajo.

+Por 3 años significa que mientras que existamos en la plataforma que utilizamos tendrás acceso a la información.

### ¿Con qué perfil egresa el alumno de Nivel 1 y 2?

Guía en Vinculación Corporal con la metodología REVINCÚLATE

**Aclaración:** Las formas de aplicación y el uso de los conceptos y prácticas dentro de REVINCÚLATE son muy variadas, dependiendo de tu giro, enfoque, intención de incorporarlo a tus prácticas profesionales y personales. No existe una aplicación fija o una metodología rígida. Por lo tanto, la mayoría del entrenamiento NIVEL 2 es en vivo, para poder responder a las necesidades, ideas, usos creativos de REVINCÚLATE, de forma personalizada. Esta no es una formación como terapeuta, recibirás herramientas como guía, las delimitaciones de la práctica depende mucho de tu previo entrenamiento y registros profesionales en tu campo de acción. Tenemos un código de ética y Acuerdo como Guía que te ayudará en conocer los límites de la aplicación.

## CALENDARIO

### Fecha de Inicio Nivel 1: 4 de septiembre (programa de 6 meses)

60+ horas de material grabado dividido en 5 módulos.

6 sesiones en vivo, horario CDMX.

### Fecha de Inicio Nivel 2: 16 de marzo 2024 (programa de 10 meses)

3 fines de semana (formato seminario) en vivo con Ashley Lauren y un día de Graduación y entrega de proyectos finales

### Graduación del Diplomado: 27 de julio 2024

Ver requisitos para graduar dentro del plan académico.

**SESIONES EN VIVO: Martes y Miércoles (duración 60 minutos) / Sábado (duración 90 minutos). Horario CDMX.**

**Sesión 1:** 6 de septiembre (1 pm) Arranque, Bienvenidos y Ritual de Vinculación.

**Sesión 2:** Martes 26 de septiembre (cosecha de módulo 1) | 6:00 pm

**Sesión 3:** Miércoles 18 de octubre (cosecha de módulo 2)

**Sesión 4:** Martes 14 de noviembre (cosecha de módulo 3) | 6:00 pm

**Sesión 5:** Miércoles 13 de diciembre (cosecha de módulo 4)

**Sesión 6:** Sábado 10 de febrero 2024 (cosecha de módulo 5 y ritual de cierre)  
9:30 a 11 hrs.

### FECHAS ACADÉMICAS NIVEL 2\*

**Seminario 1:** 16 y 17 de marzo 2024 | 9 am a 2 pm (horario CDMX)

**Seminario 2:** 11 y 12 de mayo 2024 | 9 am a 2 pm (horario CDMX)

**Seminario 3:** 22 y 23 de junio 2024 | 9 am a 2 pm (horario CDMX)

**Seminario de Graduación:** 27 de julio 2024 | 9 am a 2 pm (horario CDMX)

\*\*\*Las fechas de Nivel 2 puede cambiar con previo aviso, sujeto a que los alumnos cumplan con los requisitos académicos de ingreso.

Alumnos que no van a Nivel 2 tendrán acceso ya de por vida a la información.



DIPLOMADO EN  
**VINCULACIÓN  
CORPORAL**  
y Educación Somática

Desconexión con mi cuerpo

**CONEXIÓN CON MI CUERPO**

Desde estrechamiento

**HACIA AMPLITUD**

Desde estancamiento y rigidez

**HACIA FLUIDEZ  
Y MOVIMIENTO**

Desde limitaciones y restricción

**HACIA POSIBILIDADES  
Y CREATIVIDAD**

Desde desconfianza

**HACIA SABIDURÍA  
CORPORAL**

INVERSIÓN Y PLANES DE PAGO

**QUIERO INSCRIBIRME**



DIPLOMADO EN  
**VINCULACIÓN  
CORPORAL**  
y Educación Somática

Rah Andreacchi

Grupo Asami

María José C

a Kooke

Karla

Mary Florez

Pao Estillo

hodie

María José Canto con Todo

Cristina Baquero Castiblanco

Mary Florez

Carmen Cordero