**SEMINARIO CONSCIENCIA PLENA Y ACTIVIDAD FÍSICA**

**Nombre:**

**Fecha:**

Por favor enviar este formato diligenciado al siguiente correo:

[asesoriasensaludms@gmail.com](mailto:asesoriasensaludms@gmail.com)

**AUTOVALORACIÓN**

**Módulo 1: Equilibrio cuerpo-mente-consciencia en el bienestar multidimensional**

1. ¿Qué fue lo que más le llamó la atención de los temas planteados en las guías de autoestudio de dicho módulo?

**Módulo 2: El ejercicio físico y el manejo del estrés**

1. ¿Qué fue lo que más le llamó la atención de los temas planteados en las guías de autoestudio de dicho módulo?

**Módulo 3: Reprogramación genética y transmutación en el sakrogesis**

1. ¿Qué fue lo que más le llamó la atención de los temas planteados en las guías de autoestudio de dicho módulo?
2. ¿Sobre qué temáticas de su interés le gustaría recibir información complementaria?
3. ¿Qué recomendaciones nos hace para la mejora continua de esta actividad?

**¡Muchísimas gracias por explorar juntos el poder de vivir una vida saludable!**