



*Legislatura de la Provincia  
de Río Negro*

**FUNDAMENTOS**

En la ciudad de Viedma, durante el mes de mayo de 2011, por quinta vez se realizará el Curso Vivir sin Estrés, de la Fundación del Arte de Vivir, a través de su instructora Dhyana Moglia.

La Fundación El Arte de Vivir es la organización no gubernamental, conducida por voluntarios, más grande del mundo. Sus proyectos de servicio, programas de eliminación del estrés, yoga y meditación han beneficiado a más de 300 millones de personas de diferentes orígenes, religiones, culturas, tradiciones y estilos de vida.

La fundación también ofrece programas especiales para reducir la violencia en las escuelas, rehabilitación de personas privadas de la libertad, enfermos terminales, adictos y comunidades en zonas de riesgo. Vivir la vida plenamente y en libertad, es un arte, requiere habilidad, intuición, creatividad, y conocimiento. Estos son los valores que, a través de sus programas, la fundación propone restaurar en nuestra sociedad. Programas que eliminan el estrés, crean un sentido de pertenencia, restauran los valores humanos y alientan a personas de todos los niveles sociales, religiones y tradiciones culturales a unirse en celebración y servicio.

Como Organización No Gubernamental (ONG), la Fundación El Arte de Vivir trabaja en estado de consulta especial con el Concejo Económico y Social de las Naciones Unidas (ECOSOC) con representantes acreditados en las Naciones Unidas en New York, Ginebra y Viena. Como así también en estado de consulta con la Organización Mundial de la Salud World Health Organization (WHO) en el programa "Desarrollo de la Política Global de Salud para el Siglo XXI".

El estrés es un impedimento para el afloramiento y progreso de estas cualidades en nuestras vidas. A menudo ni siquiera nos percatamos del grado en que nos afectan las tensiones, empañando nuestro entusiasmo natural, drenando nuestra energía, afectando nuestras relaciones y hasta contribuyendo a enfermedades físicas. Aprendemos a vivir con el estrés, conformándonos, y por lo tanto, a vivir con una felicidad limitada.

Estos cursos mejoran la salud en todos los niveles; el mental, el físico, el emocional y el espiritual, y proporcionan herramientas prácticas para reducir los efectos del estrés. Los cursos se ofrecen al público en general, desde niños a adultos, desde grandes corporaciones a zonas rurales. Así como en coordinación con escuelas, organizaciones gubernamentales y entidades privadas.



*Legislatura de la Provincia  
de Río Negro*

Los programas hacen desarrollar todo el potencial individual. El resultado de esto es mayor capacidad de concentración, de observación y también una mayor disposición para sonreír.

Para aumentar la energía y el entusiasmo, dejar atrás hábitos no deseados, descansar mejor, aumentar tu creatividad y tu eficiencia, eliminar el estrés y la tensión, estar más enfocado, darle unas vacaciones a tu mente, manejar las emociones negativas, calmar la ansiedad, fortalecer tu sistema inmunológico.

El curso básico de El Arte de Vivir, o Parte I, es un taller vivencial y divertido, de veinte (20) horas distribuidas en siete (7) días continuos. Aquí se aprenden técnicas respiratorias para el manejo de las emociones negativas, eliminación del estrés y de hábitos no deseados.

Durante el seminario comienza ya la eliminación de toxinas, se eleva el sistema inmunológico, se incrementa la energía y la creatividad y mejora la capacidad de relación con quienes nos rodean. Como resultado se llega a un equilibrio emocional, físico y mental, para vivir la vida con entusiasmo y alegría.

Esta técnica permite despojarse de las capas de tensión que llevamos acumuladas a medida que se descubre la conexión entre la mente, el cuerpo y las emociones, con los ritmos de respiración.

Por ello:

**Coautoría:** Adriana Gutiérrez, Adrián Torres, Facundo López.



*Legislatura de la Provincia  
de Río Negro*

**LA LEGISLATURA DE LA PROVINCIA DE RIO NEGRO  
D E C L A R A**

**Artículo 1°.-** De interés sanitario, educativo y social el Curso del Arte de Vivir "Técnicas de Respiración y Relajación" a dictarse en Viedma en el mes de mayo de 2011.

**Artículo 2°.-** De forma.