

5.0

Comentarios (1)

Sebastian Chalela Morris

Bogotá, Colombia
Conferencista | Capacitador

País de residencia: Colombia

Nacionalidad: Colombia

Idiomas: Español, Francés, Inglés

Áreas de conocimiento

Espiritualidad, Espiritualidad, Meditación, Yoga, Artes marciales, Defensa personal, Ilustracion, Escritura creativa, Creatividad, Literatura, Arte, Filosofía, Religiones, Comic, Pintura, Novela Gráfica, Aeroyoga.

Descripción del perfil

Sebastián es un artista multifacético de la Universidad de los Andes y especialista en Periodismo de la misma institución. Master en Filología Hispánica del CSIC en España. Fue gerente de Saru Yoga S.A.S. donde también enseñó Yoga, Aeroyoga, Meditación y Artes Marciales. Ha participado en distintas exposiciones, publicado libros de ficción, poesía y documentales, y ha dedicado su vida al estudio del ser de maneras prácticas y aplicables al mundo moderno, enfocándose sobre todo en lo que ofrecen las filosofías y formas de vida de oriente. Su trabajo artístico gira alrededor de los lenguajes, empleando tanto el escrito como el gráfico, dejando ver la influencia que ha tenido la novela gráfica y el cómic en su vida.

Conferencias, Cursos o Talleres

Gestión del estrés a través de la respiración

2 hora o más

Entenderemos el estrés, y entenderemos aquello que lo genera. A partir de ejercicios prácticos de respiración, aprenderemos a centrarnos y volver a la calma. Desarrollaremos y aprenderemos las técnicas de respiración correctas para calmar la mente y ver la vida con mayor claridad. Temas a tratar: - Visualización esfera de luz: técnica de meditación para crear cosas en el campo mental, afectando el entorno en el que vivimos. - Compasión:

Ejercicio para conectar con el otro, escucharlo con el corazón y ofrecer una forma alternativa de ver las cosas.

Meditación expansiva para la mente creativa

2 hora o más

La mente (y su capacidad creativa) es la herramienta por excelencia que permite al hombre adaptarse y evolucionar para hallar distintas maneras de hacer las cosas, mejorando su calidad de vida. Pero el ritmo al que nos vemos expuestos hoy nubla la mente, robándole la calma y la claridad, atándola a patrones repetitivos que brindan poco beneficio y generan en cambio muchas variantes de sufrimiento. Entrenar la mente para volver a la tranquilidad abre las puertas a la creatividad y a la posibilidad de redescubrir el mundo que nos rodea, el papel que jugamos en el mismo, y el alcance que otros roles podrían tener en nuestra vida sin nos lanzamos a probarlos, a ser algo más o algo distinto de lo que pensamos ser. Esta sesión nos dará herramientas para volver a la calma, descubrir algo más de quienes somos y encontrar posibilidades creativas, nuevas, para cambiar y vivir mejor. Temas a tratar: - Respiración: La respiración adecuada para una mente más tranquila y equilibrada que conduce a ver con mayor claridad situaciones y soluciones. - Visualización: la capacidad de crear cosas en el campo mental, afectando el entorno en el que vivimos. - Autoconocimiento: Saber quienes somos para descubrir nuevas capacidades y liberarnos de lo que limita nuestra libertad. - Creatividad: Cambiar nuestra historia,

crearla a nuestro gusto, descubrirnos como un personaje capaz de afectar la realidad.

El ritmo mental y el desapego

2 hora o más

La concentración en un mundo en el que constantemente estamos siendo bombardeados por todo tipo de estímulos e información, es cada vez más difícil. Este hecho impacta negativamente en nuestra productividad, algo que podemos aprender a desarrollar a través de técnicas como el Mandala. Adicionalmente, solemos apegarnos a todo aquello en lo que invertimos trabajo, esfuerzo, dinero o dolor. En esta sesión aprenderemos a dejar ir y sentir los beneficios que esto tiene sobre nuestra salud emocional . Temas a tratar: Explicación general del Mandala, su procedencia, tradición y usos. Ejercicio de concentración de la coloración del Mandala con arena. Foco

en los beneficios de la concentración. Dejar ir el Mandala en fuente hídrica si es posible. Foco en aprender a dejar ir.

Experiencias

Gerente General y Profesor

Saru Yoga SAS

2017 - 2018

Fundador y Profesor

Shin Gan Dojo

2015 - 2017

Profesor Literatura en Inglés

Colegio San Carlos

2006 - 2014

Estudios

Master en Filología Hispánica

CSIC Madrid, España

2005

Especialista en Periodismo

Universidad de los Andes

2003

Maestro en Artes Plásticas

Universidad de los Andes

2002

Libros

La ciudad de humo

publicada en el 2004 como opera prima del autor, presenta un viaje por una ciudad brutal en donde la realidad y la ficción se mezclan y confunden. todos sus habitantes deambulan un camino a veces doloroso, a veces pleno,

siempre lleno de humanidad. sus experiencias son, para aquel que los visita, puertas abiertas que lo llevan cada vez más a lo profundo de su propio ser. basado en hechos reales

Bogotá Bizarra: La única guía para perderse

Así como muchos parisinos nunca han subido a la Torre Eiffel, seguramente también habrá bogotanos que no saben qué se ve desde los cerros de Monserrate y Guadalupe. En todas las capitales del mundo se olvida que turistear no sólo se hace viajando a otros países, sino que conviene empezar por explorar lo propio. Y si esto pasa con los íconos urbanos, ¿se imagina lo desconocida que puede resultar la otra cara de la ciudad, ésa que no vemos al pasar, ésa que bulle a borbotones tras las puertas, en las calles, al caer la noche? Bogotá bizarra entraña una propuesta insólita. Es la primera guía para perderse en la capital de Colombia. Nada sobra y mucho falta en estas páginas, porque Bogotá es camaleónica y simultánea. Una vez que comienzas este viaje no lo quieres terminar. Se dirá que una ciudad se puede conocer de cualquier manera, pero no hay tal: es preciso tener los ojos abiertos, las ganas desatadas y el deseo de sumergirse en lo desconocido, como hacen los autores de este libro. Gracias a ellos, a partir de ahora Bogotá cuenta con un estupendo cicerone, este libro, para saber de mariachis estrambóticos, del Macho Man, de las caminatas nudistas en el Parque Nacional y de los piques de tractomulas, entre otros. Aquí, donde conviven cerca de siete millones de habitantes, todo sucede bajo la mirada

de una Virgen morena que se alza a 3.152 metros por encima del mar. Rocio Arias Hofman – Directora de la revista Plan B

Conjuros del ocho acostado

Selección de poesía donde se vislumbra un mundo aparente y mudable. Estos poemas claman por lo que permanece en atmósfera sin luz y sin tiempo, por lo que está escondido entre las sombras. Chalela es maestro en

artes, especializado en plásticas.

La luz en los espejos

“Un hombre sale de noche a buscar compañía”, era el primer verso de una famosa canción de 1280 Almas, banda insigne de los años 90. El desenlace, sin embargo, de aquella canción es muy distinto al del protagonista de La luz en los espejos (Bhakti Asshuna), novela que Sebastián Chalela ha compuesto como una manera de decir que cualquier hombre tiene redención, tiene la llave de su salvación dentro del pecho (aún cuando prefiera decidir no usarla). En esta historia la ciudad, el amor y la evolución espiritual caminan de la mano, pues siempre es posible creer que los encuentros definen nuestro camino, la transformación es inevitable y todos somos parte

de esa conciencia universal que sin prisa pero sin pausa, aprende siempre de sí misma.

Perfil en Mentes a la Carta

https://mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/sebastian-chalela-morris