



Déjame vivir mi duelo...

y sanar de adentro hacia afuera
libro escrito por Ligia M. Houben

Sanar desde el corazón: Validando tu duelo y encontrando significado
Un recorrido de 6 semanas para validar tu duelo, sentirte comprendido y descubrir herramientas de sanación y significado.

"Déjame vivir mi duelo... y sanar de adentro hacia afuera" es un programa en línea de 6 semanas basado diseñado para brindar apoyo y comprensión a quienes atraviesan el proceso de duelo. Basado en el libro homónimo, este programa busca validar y honrar el duelo de cada participante, ofreciéndoles un espacio seguro donde sentirse comprendidos y acompañados.

Este programa está patrocinado por The Alliance for Aging y está dirigido especialmente para personas 60 años +, debido a esta razón necesito que llene toda la información, su dirección y edad.

El viaje de sanación comienza en abril 15 y consiste en 6 sesiones semanales de grupo de hora y media cada lunes, abril 15, 22, y 29, mayo 6, 13, y 20, tejiendo un proceso de acompañamiento continuo y profundo. A lo largo del programa, los participantes explorarán herramientas prácticas y estrategias efectivas para procesar su duelo, encontrar significado en medio del dolor y fomentar una sanación interna. Las sesiones incluirán prácticas de meditación guiada y trabajo de grupo, facilitando un entorno de apoyo mutuo y crecimiento personal. Este programa no solo busca aliviar el dolor de la pérdida, sino también inspirar a los dolientes a reconstruir su vida con renovado propósito y esperanza.

REGISTRARSE ES NECESARIO. POR FAVOR BRINDA TODA LA INFORMACIÓN QUE SE TE PIDE Y RECIBIRAS EL ENLACE DE ZOOM PARA SER PARTE DE ESTE GRUPO TAN ESPECIAL



Presentado por Ligia M. Houben, MA, FT, FAAGC, CPC, CHT, quien es la fundadora de My Meaningful Life, LLC y The Center for Transforming Lives en Miami, FL, donde consulta con individuos y familias. Ligia es asesora sobre transiciones de vida y experta en duelo. Este programa es patrocinado por la Alliance for Aging (Alianza pro-vejez), quien ofrece una variedad de programas y servicios que mejoran la calidad de vida de los residentes de los condados de Miami-Dade y Monroe. Abogamos, planificamos, coordinamos, desarrollamos y brindamos servicios para adultos mayores de 60 años, adultos mayores de 18 años con discapacidades y cuidadores familiares.