

Matriz de la Práctica Vital Integral

----- Módulos Esenciales -----

Cuerpo	Mente	Espíritu	Sombra
Levantamiento de pesas (Físico)	Lectura y Estudio	Zen	Terapia Gestalt
Aerobic (Físico)	Sistema de Creencias	Oración de Centramiento	Terapia Cognitiva
F.I.T. (Físico, Sutil)	Marco de Referencia Integral (OCON)	Meditación Big Mind	Proceso 3,2,1
Dieta Atkins, Ornish, La Zone (Físico)	Mental Training	Cábala	Trabajo con los sueños
Dieta PIV (Físico)	Asumir múltiples perspectivas	Intercambio Compasivo	Interpersonal
Tai Chi Chuan (Sutil)	Cualquier visión del mundo o de significado que te sirva	Meditación Trascendental	Psicoanálisis
Chi Kung (Sutil)		Indagación Integral	Arteterapia y Musicoterapia
Yoga (Físico, Sutil)		Meditación Vipassana	
Trabajo con los Tres Cuerpos (Físico, Sutil, Causal)		El 1,2,3 del Espíritu	

Módulos Esenciales