

Anuncia el Curso corto:

Conocimiento y manejo del estrés en la vida personal. Estrategias para vivir.



Estación Biológica San Gerardo, Monte Verde; Puntarenas
Bosque Eterno de los Niños.
25 y 26 de Julio, 2009

El programa ha desarrollar incluye:

- Charlas.
- Lecturas individuales.
- Lecturas colectivas.
- Ejercicios de relajación.
- Test psicológicos.
- Caminatas por el bosque.



Participantes del curso Estrés, abril, 2006.- San Gerardo.

Instructor: Dr. Robinson Rodríguez Herrera: Médico Cirujano - Docente Universitario, Especialista en Anatomía Humana, Psicoanalista Psicoterapeuta (MSc PG), Psicólogo Empresarial y Organizacional (MSc PG), Postgrado en Gerencia de Servicios de Salud, Postgrado en Atención de Desastres y Emergencias, Postgrado en Medicina Homeopática (CTH Montréal Québec), Bachiller en Nutrición Humana, Coordinador Certificado de Grupo terapéuticos (UACA). Profesor asistente Universidad de Tohoku, Sendai Japón. Formador de Formadores en Mejora Participativa de la Calidad Basada en la Evidencia (EPQI).

El Dr. Robinson dona la totalidad del curso para beneficio de la ACM, por lo cual no recibe remuneración alguna.

El **sábado, 25 julio** vamos a tener una oportunidad única de disfrutar de la naturaleza y sus maravillas en una caminata nocturna. Nos va a acompañar uno de los más experimentados guías naturalista del país.

La totalidad de los ingresos son para beneficio del Bosque Eterno de los Niños (reserva privada más grande de Costa Rica).

Este curso es para público en general. Se recomienda que las personas que tomen este curso tengan buena condición física, aprecio por la naturaleza y espíritu de colaborar con la conservación del **Bosque Eterno de los Niños**.

Fecha e Inversión: El curso **iniciará el sábado 25 y terminará el domingo 26 Julio del 2009.**

El precio del curso es de US\$**125.00** (ciento veinticinco dólares) pagaderos en dos cuotas que incluye:

- **especialista,**
- **alimentación completa** (almuerzo, refrigerio y cena del primer día, desayuno, refrigerio y almuerzo del segundo día),
- **hospedaje** (Estación San Gerardo),
- **transporte privado** (San José –Monteverde y viceversa).
- **caminata nocturna con especialista,**
- **materiales,**
- **certificado de participación.**

Información y Reservación: Giselle Rodríguez, Asociación Conservacionista de Monteverde Teléfonos: 2645 5003, 2645-5851 Fax: 2645 5104, Correo electrónico: gisrodriguez@acmcr.org

Para **reservar espacio:** pagar \$ 50.00 (cincuenta dólares) antes del **15 de mayo** y los restante \$ 75.00 (setenta y cinco dólares) antes del **15 de junio del 2009.**

Hay precios especiales para grupos.

(el deposito se reembolsará únicamente si hay cancelación de curso).

Los depósitos deben realizarse en la cuenta de la Asociación Conservacionista de Monteverde del

Banco Nacional de Costa Rica:

Dólares 100-02-000602893-0

colones 100-01-127-000131-1

Concepto Matrícula Estrés 2009.

Banco de Costa Rica

Dólares 210 00035211

Colones 210 00035203

Concepto Matrícula Estrés 2009.

Es indispensable enviar copia de su depósito por fax 2645-5104 o correo electrónico con su nombre completo, número de teléfono o correo electrónico.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Asociación Conservacionista de Monteverde (ACM)-Bosque Eterno de los Niños: La ACM se fundó en 1986 por un grupo de vecinos de Monteverde, impulsados por las amenazas existentes sobre el bosque en la Cordillera de Tilarán. Desde entonces niños, niñas y personas adultas de más de 40 países han recaudado fondos que han permitido a la Liga comprar más de 22,000 hectáreas de tierra y crear la reserva privada más grande de Costa Rica. Su nombre es Bosque Eterno de los Niños (BEN) en honor a todos los niños y niñas que han contribuido para su protección.

El Bosque Eterno de los Niños es cuidado por la Asociación Conservacionista de Monteverde, una organización ambientalista no gubernamental sin fines de lucro. La ACM está comprometida con la preservación del bosque y toda su biodiversidad para las generaciones futuras. Trabajamos con comunidades locales dando educación ambiental,

reforestamos áreas degradadas y llevamos acabo investigación para incrementar nuestro entendimiento del bosque.

Estación Biológica San Gerardo

La Estación localizada a 7 kms de Santa Elena de Monte Verde, una magnifica vista del volcán Arenal. 5 kilómetros de senderos, increíble lugar para observación de aves y capacidad para 32 personas.



Para llegar a la Estación hay que caminar por una hora y media.

Qué llevar

- Mochila pequeña.
- Ropa cómoda (para caminar).
- Botas de hule o zapatos para caminar en el bosque (condiciones de montaña).
- Sandalias y/o zapatos (estar dentro de la Estación).
- Foco y baterías de repuesto.
- Capa/impermeable.
- Abrigo/Suéter.
- Artículos de uso personal (medicamentos, etc).
- Bolsa plástica (proteger artículos personales y ropa).
- Binóculos y Cámara fotográfica (opcional).
- Repelente.

Cursos Cortos es una iniciativa para apoyar la conservación y protección de los recursos naturales.

“23 AÑOS CONSERVANDO EL LEGADO DE LA NATURALEZA”

**ASOCIACIÓN CONSERVACIONISTA DE MONTEVERDE
Y BOSQUE ETERNO DE LOS NIÑOS**

Tels: (506) 2645-5003, 2645-5200 Fax: (506) 2645-5104

E-mail: gisrodriguez@acmcr.org

Sitio de web: www.acmcr.org

Apartado Postal: 124 - 5655 Monte Verde, Puntarenas; COSTA RICA