



DIPLOMADO EN VINCULACIÓN CORPORAL y Educación Somática

PLAN DE ESTUDIOS

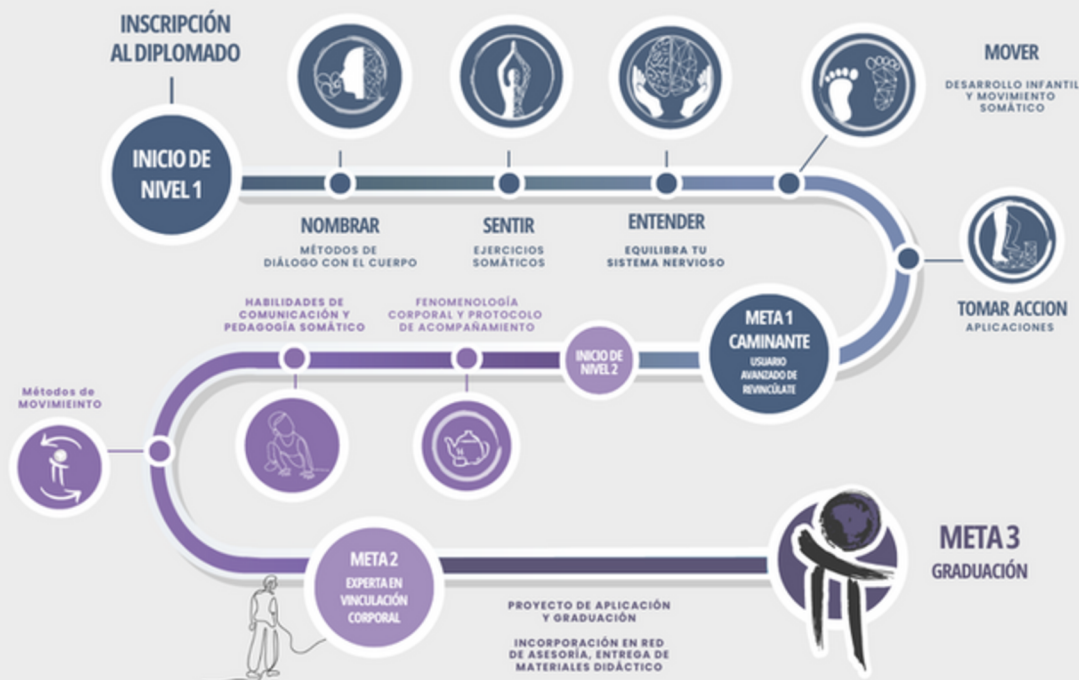
¡Hola!

Soy Ashley Lauren Meeder,
gracias por tu interés en
nuestro Programa de Estudios
100% en línea.



La Vinculación Corporal y Educación Somática es un viaje a tu interior, una conexión contigo, es encontrar paz y seguridad en ti, es autocuidado, sanación y además es una herramienta en tu vida profesional.





Diplomado en Vinculación Corporal y Educación Somática

TU CAMINO DE APRENDIZAJE CONSTA DE 3 PARTES.

NIVEL 1

Aprende el método
REVINCÚLATE®

Vive los beneficios de la Vinculación Corporal en ti.
Aprende el Método en 5 módulos.

Formato de Estudio:

iniciamos juntos, estudias a tu propio ritmo, nos conectamos en sesiones en vivo para dudas

NIVEL 2

Avanzados estudios
y Habilidades de Guía

Profundiza en la implementación y uso del método REVINCÚLATE® para aplicarlo en lo personal y profesional

Realización de tu Proyecto

Formato de Estudio:

Seminarios en VIVO (por zoom) con materiales complementarios

Nivel 3

Supervisión y
GRADUACION

Seminario de Supervision

Entrega de tu Proyecto de Graduación

Emisión de tu Diploma, Sello y materiales didacticos

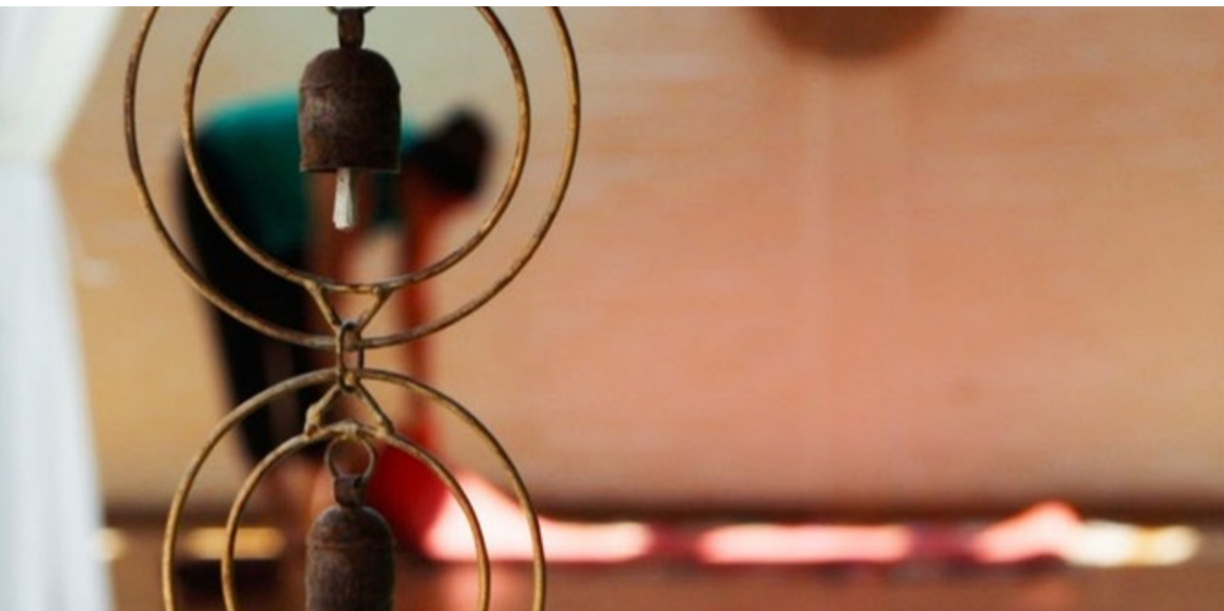


ES ESTUDIOS SOMÁTICOS
MULTIDIMENSIONALES

PROPÓSITO Y VISIÓN

La Vinculación Corporal es una habilidad fundamental en el autoconocimiento, autoregulación, y calidad de vida de la persona. Debido a nuestra sociedad actual, muchos de nosotros nos fuimos desvinculando del cuerpo, es decir, nos acostumbramos a no incluir los mensajes del cuerpo en nuestras actividades, a no considerar que el cuerpo tiene un papel fundamental en nuestra capacidad de crear en la vida, y a asumir que el cuerpo nos sigue a todas partes y en todas nuestras decisiones. A veces el rol del cuerpo esta cubierta de vergüenza, culpa, miedo o misterio, de no entender sus funciones, sensaciones lo cual previene la persona realmente disfrutar su vida con el cuerpo que tiene.

Dejar de estar presente en nuestro cuerpo muchas veces significa dejar de escucharnos a nosotros mismos y perdernos de nuestra sabiduría interna. Quien posee la habilidad de Vinculación Corporal sabe incluir, escuchar y conectar con el cuerpo, lo cual le ofrece una oportunidad para la transformación, autoconocimiento, y libertad interna. Quien sabe guiar procesos de Vinculación Corporal con herramientas de Educación Somática, le brinda estos mismos beneficios a los demás.



¿Cuáles son los beneficios de la Vinculación Corporal al aplicar la metodología REVINCÚLATE en ti y en los demás?

- Desarrollas mayor conciencia corporal para moverte, aumentar la flexibilidad y la efectividad al dormir, trabajar, respirar y estar en ti.
- Saber usar el método de vinculación para una relación más profunda contigo mismo. Integras tu cuerpo en procesos de autoconocimiento y crecimiento. Mayor autoestima, seguridad en ti, porque te comprendes más.
- Cuentas con un gran contenido psico-educativo sobre la autorregulación, el sistema nervioso, la biología de estrés, la teoría polivagal y el manejo de dolor corporal.
- Desarrollas mayor comprensión, aceptación, y libertad para elegir ante enfermedades, dolores corporales o temas de salud.
- Te aportas una práctica preventiva ante padecimientos relacionados con estrés crónico, dolores, tensión corporal, malas posturas, falta de alineación y otros mensajes que el cuerpo manifieste.

Estudia en línea con una comunidad vibrante, nutritiva, e internacional



¿Cuáles son los estilos de enseñanza en el programa?

EXPERIENCIAL

+

TEÓRICO

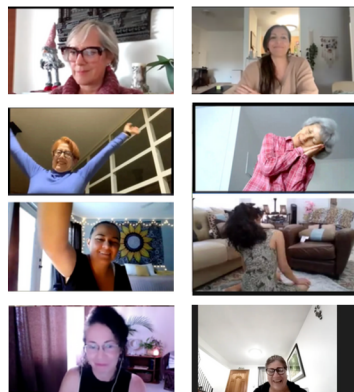
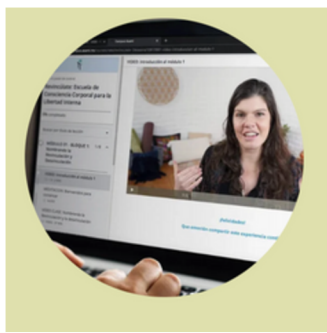
+

APLICACION

Es un programa que combina lo experiencial, lo teórico y la aplicación directa.

Las Herramientas Didácticas en ambos niveles incluyen diversos recursos:

video clases, videos con diapositivas visuales, textos de lectura y pdfs, actividades de integración, laboratorios corporales, audios todo hosteado en una plataforma amigable y fácil de acceder. Encontrás oportunidades para interacciones directas, en vivo con Ashley y su equipo de trabajo.



GRADUACION

Duración TOTAL: 120 horas.

Approx 11 meses de estudio en total



ES ESTUDIOS SOMÁTICOS
MULTIDIMENSIONALES



NIVEL 1

REVINCÚLATE©

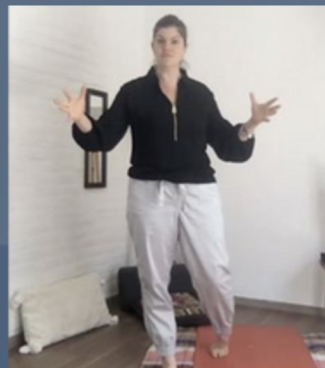
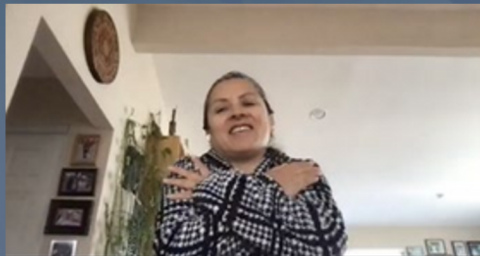
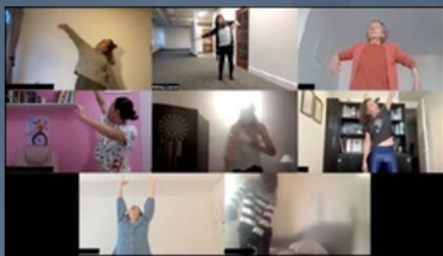
Consciencia corporal para la libertad interna.

RESUMEN DE NIVEL 1

El Nivel 1 es vivir el Método REVINCÚLATE© en ti, es una excelente experiencia si deseas regalarte un espacio de conexión contigo para tu desarrollo personal.

Vive nuestro método de consciencia y vinculación corporal bien estructurado, fundamentado con marco teórico, con ejercicios corporales simples y maravillosos, que te ayudarán a reconectar con tu cuerpo sin importar tu circunstancia de vida. Esta abierto a cualquier persona.

El material se divide en 5 módulos durante 4 meses, diseñado para llevarlo a tu propio ritmo, para escuchar tus mensajes y aprender de ellos, a ver el sistema nervioso y tu coherencia como la base de tu bienestar. REVINCÚLATE está fundamentado en el movimiento y la educación somática, en lo más actual a nivel mundial. Al cursar el Nivel 1 encontrarás más libertad, creatividad, equilibrio, confianza y paz contigo mismo y con tu cuerpo.



NIVEL 2

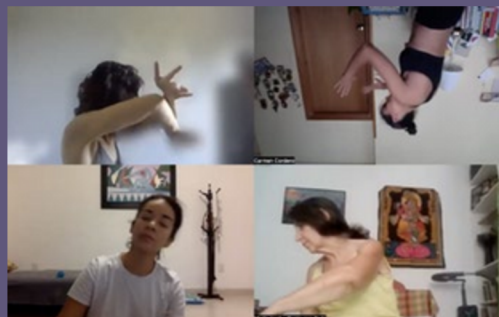
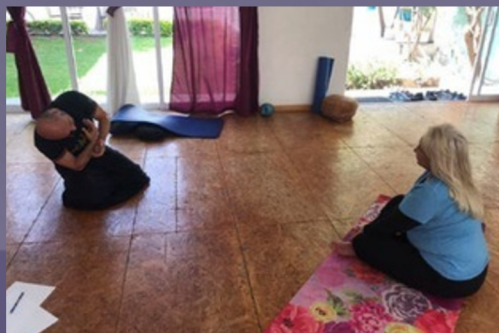
Diplomado en Vinculación Corporal y Educación Somática

Entrenamiento para convertirte en Guía en Vinculación Corporal.

RESUMEN DE NIVEL 2

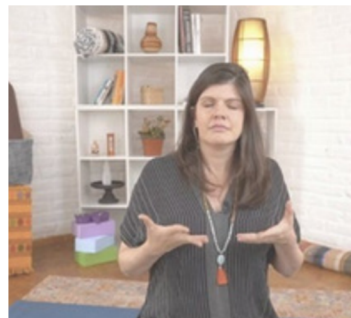
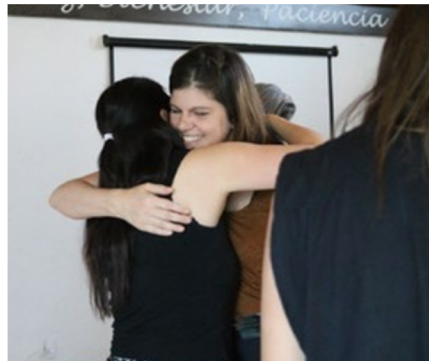
Después de vivir el Nivel 1, el Diplomado en Vinculación Corporal Nivel 2 será un espacio de creatividad en donde podrás incorporar la metodología REVINCÚLATE a tu profesional o avanzar en tu camino personal. Tiene un componente fuerte de Educación y Pedagogía Somática para aprender cómo aplicar eso en los demás. Recibirás bases teóricas y filosóficas más profundas, podrás utilizar las herramientas, actividades, ideas y conceptos de REVINCÚLATE en los demás, con licencia de uso. Serás parte de una comunidad en donde recibirás retroalimentación y acompañamiento más especializado y aplicado.

El Nivel 2 es un camino más profundo que te transportará a una mirada única y vanguardista sobre ti y tu cuerpo.



ACERCA DE REVINCÚLATE© y ASHLEY LAUREN MEEDER

El método REVINCÚLATE © y el Diplomado en Vinculación Corporal son creaciones originales de Ashley Lauren Meeder, educadora y terapeuta Certificada en Consciencia Corporal y Movimiento Somático, con más de 19 años de experiencia, desde su carrera de danza en Nueva York hasta el día de hoy, directora de Eastwest Somatics Institute sede México e autora del método REVINCÚLATE© y el Diplomado en Vinculación Corporal y fundadora de la Escuela de Estudios Somáticos Multidimensionales.



Este diplomado es la programa educativa principal de nuestra escuela, Estudios Somáticos Multidimensionales. www.estudiossomaticos.com

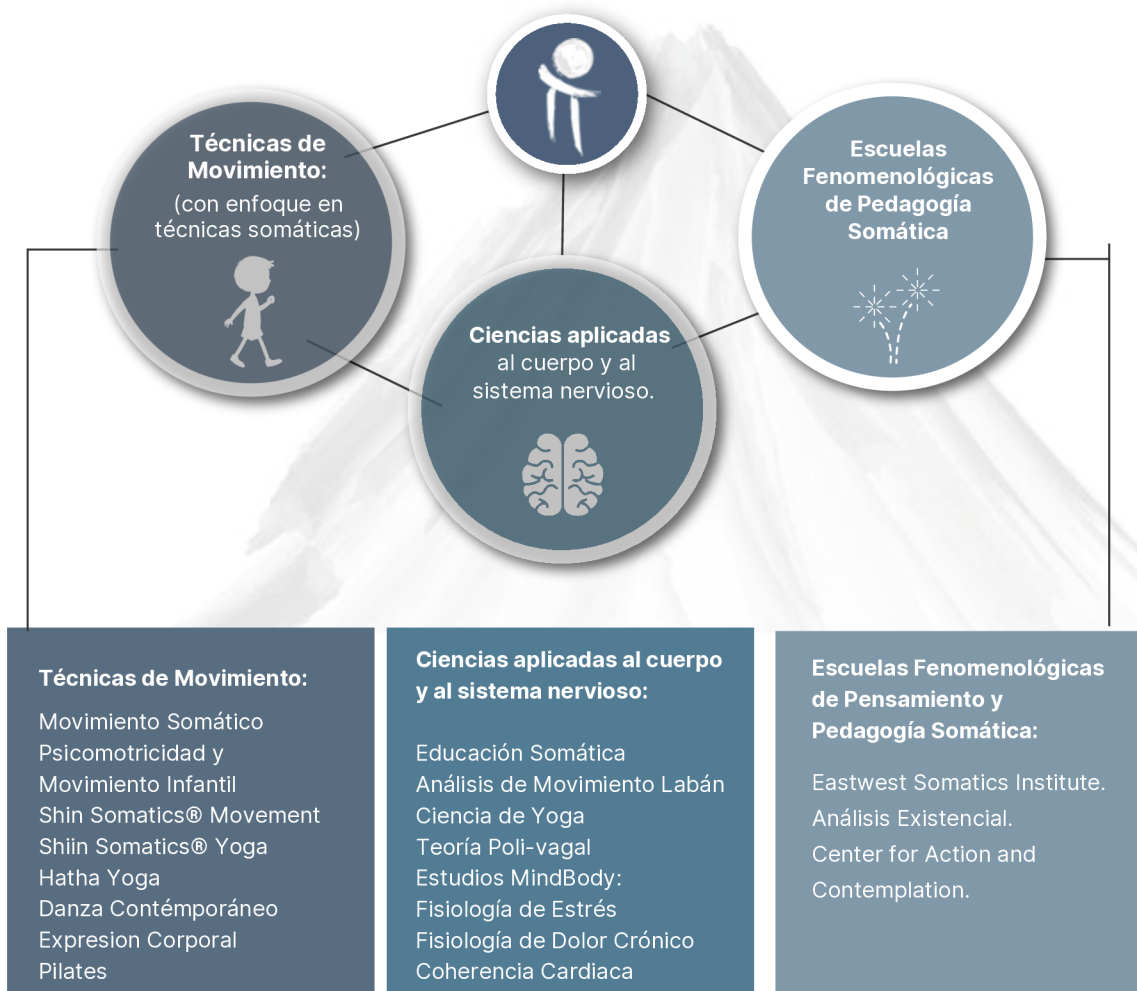


REVINCÚLATE © es VIVENCIAL + TÉORICO + APLICABLE

REVINCÚLATE© cuenta con su propia metodología y sistema de enseñanza **diseñada específicamente para aprendizaje en línea**. Durante tu tiempo en la Escuela de, experimentarás más de 45 de ejercicios de movimiento somático y dinámicas de consciencia corporal organizadas en los 6 puertos de nuestro método, para aplicación personal y profesional.

MARCO TEÓRICO: El programa está basado en áreas de estudio que permiten desarrollar la narrativa de la vinculación corporal.

MARCO TEÓRICO Método REVINCÚLATE©



PROGRAMA NIVEL 1

CONTENIDO DE REVINCÚLATE NIVEL 1

MÓDULO INTRODUCCIÓN

- Orientación: Tus expectativas y visión del programa
- Claves para tener éxito dentro del programa: Requisitos, Ritmo, Alcance, Enfoque
- Conoce cómo se construye la Conciencia Corporal y el planteamiento del método REVINCÚLATE
- Conceptos significativos y definición de términos: Tabula Rasa, Apertura, Curiosidad, Laboratorios Corporales etc. Actividades y Laboratorios Corporales Introdutorios
- Acerca de Ashley Meeder.



MÓDULO 1: NOMBRAR

- Presentación del primer paso del método: NOMBRAR. Identificar los beneficios y peligros de nombrar, renombrar, dejar de nombrar. Reconocer que de ahí vienen algunos prejuicios y restricciones
- Definiendo La Desvinculación: actividades y construcción de mapas mentales para identificarlo en uno mismo
- ¿Cómo se define una relación?: Definir los 3 elementos que toda relación requiere para estar en vinculación
- Profundización en conceptos para apoyar a nombrar y renombrar, que incluye experimentar actividades para el descubrimiento de la relación con el cuerpo.
- Exploraciones anatómicas y de los 9 sistemas del cuerpo, vivencias corporales de movimiento
- Clase en vivo con Ashley



MÓDULO 2: SENTIR

- Introducción a Sentir vs. Intelectualidad. El arte de Sentir: Identificar, definiciones, beneficios y peligros del sentir
- Definición de los 3 espacios vitales: 3 variables principales para mantener una buena relación con nuestro cuerpo y con nosotros mismos
- Comprender los 4 aspectos que nos pueden frenar a sentir Vivencias y Experiencias corporales que apoyan a comprender los 4 aspectos
- ¿Qué es el soma para REVINCÚLATE? Definición de un concepto clave para la vinculación y cercanía con el cuerpo, un concepto vivencial que nos ayuda a sentir el cuerpo.
- Es una definición propia de soma que se relaciona, pero es diferente a la clásica definición en la Educación Somática
- Aplicaciones a la vida
- Clase en vivo con Ashley



MÓDULO 3: COMPRENDER

- ¿Qué significa Comprender?: Identificar definiciones, beneficios y peligros Método REVINCÚLATE con tu Sistema Nervioso para
- aprender habilidades de autorregulación frente estrés, dolor y enfermedades a través de movimiento y consciencia corporal:
 1. Descodificar el sistema nervioso
 2. Cómo construir una nueva relación con este sistema
 3. Cómo hacer del movimiento, medicina
- Comprensión Sistema Nervioso Autónomo, Teoría Poly vagal, Dolor Somático, Neuroplasticidad y Biología del dolor. Simpático, Parasimpático Ventral y Dorsal. Empoderamiento: salud, bienestar,
- relación con la vida, relaciones humanas, mirando enfermedades, creencias y etiquetas
- Vivencias y Experiencias corporales: Movimiento somático, Automasaje, estiramientos para la alineación de la médula espinal y sistema nervioso
- Clase en vivo con Ashley



MÓDULO 4: EXPLORAR POSIBILIDADES

- ¿Qué significa expandir mis posibilidades? Conoce los venenos que limitan.
- Introducción de análisis de movimiento (Laban) y etapas tempranas de desarrollo infantil (Eastwest Somatics).
- Psicomotricidad y Desarrollo Infantil, De bebé a adultez, la Primer danza: fortalecer muscular, regresar a la fuente de cómo desarrollé mi motricidad.
- 4 técnicas corporales para quitar el estancamiento y ampliar posibilidades
 - capacidad de aumentar rango de movimiento
 - trabajar con el líquido sinovial de mis articulaciones
 - ampliar mi vocabulario de opciones de movimiento físico, mi flexibilidad.
- Evaluaciones personales y Aplicaciones a la vida.
- Como aumentar mi Creatividad.
- Clase en vivo con Ashley.



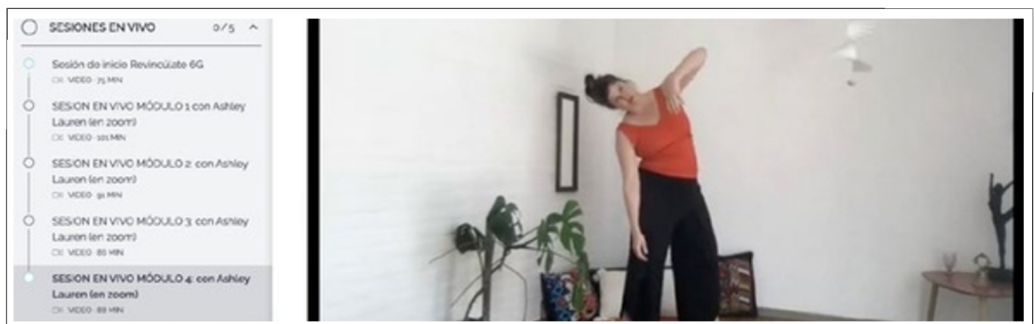
MÓDULO 5: TOMAR ACCION Y CONTEMPLACION

- ¿Qué significa el paso 5, tomar acción?
- Valores y Limitaciones MÉTODO REVINCÚLATE Y RECAPITULACIÓN
- DEL PROCESO 3 pasos cuando comienzas a accionar.
- CONTEMPLACION Y ESCUCHA: Desarrollo de intuición Aplicación a tomar acción en diferentes áreas de la corporalidad y la vida Visión y
- Proyectos Personales, Evaluaciones personales y Aplicaciones a la vida
- Paso de la Contemplación, Escucha e Integración con una Ritual y
- Ceremonia de Té.
- Clase en vivo con Ashley de Cierre

PROGRAMA NIVEL 1 CONTENIDO DE REVINCÚLATE NIVEL 1

LO QUE INCLUYE TU NIVEL 1

- Entrenamiento de 4 meses con Ashley
- Acceso a la plataforma 24/7 durante 1 año
- Materiales descargables
- Comunidad exclusiva en Whatsapp con Ashley
- 6 Sesiones en vivo para hacer preguntas con Ashley
- 3 BONOS: Entrenamientos en Bienestar Digital, soma101 (Introducción a las técnicas Somáticas), y Masterclass del Nervio Vago (somaLAB)
- Constancia digital Nivel 1 oficial (al concluir tu curso)



FORMATO DE ESTUDIO

Nuevo contenido dividido en 5 módulos durante 4 meses **Ritmo de Estudio:** ¡Estudia a tu Propio Ritmo! (sugerencia 4 horas por semana). Comunidad de alumnos de varias partes del mundo, todos de habla hispana, a través de un grupo de WhatsApp para compartir experiencias. Interacciones con Ashley en clases en vivo.

EVALUACIÓN: No hay una evaluación específica en el NIVEL 1, sin embargo, si consideras pasar al NIVEL 2, ***se requiere haber completado un 88% de las lecciones*** y haber participado en las 5 actividades de auto reflexión (cosechas) después de cada módulo.

Entrega: Constancia de Participación

¿Con qué perfil egresa el alumno de Nivel 1?

Usuario avanzado de la metodología REVINCÚLATE

NIVEL 2

Diplomado en VINCULACIÓN CORPORAL y Educación Somática

VISIÓN: ¿QUIÉN ES UN GUÍA EN VINCULACION CORPORAL?



Un guía de vinculación corporal: Encamina a otra persona hacia un nuevo diálogo con su cuerpo y cómo construir una relación con él. Facilita una experiencia de seguridad, apertura, exploración y libertad hacia un vínculo con el cuerpo desde el diálogo, el sentir, el escuchar, el explorar posibilidades y el tomar acción. Al final de una intervención en Vinculación Corporal, la persona que recibe podrá encontrar las respuestas que necesita, incluyendo autoconocimiento, aceptación, empoderamiento, creatividad.

¿Qué voy a obtener si sigo con nivel 2 y 3

MIRADA y MÉTODO: Tendrás una nueva visión para comprender a las personas de acuerdo con su vínculo con el cuerpo. Aprenderás un nuevo lenguaje y vocabulario para utilizar en la parte profesional ante situaciones de tensión, enfermedad, estrés, dolor, lesiones, padecimientos de salud, etc.

CATÁLOGO DE EJERCICIOS: Contarás con un catálogo de ejercicios para la vinculación corporal inspirada por técnicas somáticas que puedes aplicar en tu campo de acción.

PROTOCOLO DE ACOMPAÑAMIENTO: Tendrás un protocolo de acompañamiento para saber cómo formar un ambiente seguro. Recibirás entrenamiento un botequin de contención emocional.

HERRAMIENTAS de EVALUACION: Entrenamiento y práctica de cómo usar nuestro **formulario de ingreso** basada en la fenomenología corporal y trabajar desde el momento presente con la persona, cómo usar el formulario y diseñar un plan de trabajo con ellos

HABILIDADES de COMUNICACIÓN: Desarrollarás nuevas habilidades profesionales en comunicación somática y como desde lo verbal y corporal facilitar ejercicios somáticas

APLICACIÓN CREATIVA: Saber crear nuevas aplicaciones de conciencia corporal y educación somática, según tu giro o enfoque, con retroalimentación de Ashley y del grupo.



SEMINARIO 1

- MIRADA: Alcance y definiciones de guía, filosofía y marco teórico, mirada de la persona y de su cuerpo.
 - PROTOCOLO DE ACOMPAÑAMIENTO: Facilitación a construir actividades y experiencias de vinculación corporal.
 - INTRO al FENOMENOLOGIA CORPORAL Habilidades de auto-cuidado como guía (lo que es y lo que no es mío).
 - PROFUNDIZACIÓN del Método REVINCÚLATE®.
 - CATALOGO DE EJERCICIOS.
 - 3 ESFERAS DEL CUERPO: Anatomía, conocimientos para alineación y postura.
- PRESENTACIÓN: ¿Cómo generar un proyecto de graduación en Vinculación Corporal?



SEMINARIO 2

- FORMULARIO DE INGRESO Y COMO GUIAR VINCULACION CORPORAL: Capacitación en cómo guiar a un otro en un proceso de vinculación.
- AUTOREGULACIÓN AVANZADO: Uso del lenguaje y teoría polivagal
- HABILIDADES DE COMUNICACIÓN de un guía, perspectiva somática.
- HABILIDADES DE GUÍA: Habilidad de guiar ejercicios, procesos de movimiento y consciencia corporal con enfoque somático.
- APLICACIONES PRÁCTICAS, cómo trabajar con otro, convocatoria, **comienzo de tu proyecto final.**



SEMINARIO 3

- CATÁLOGO DE EJERCICIOS. ENTRENAMIENTO: Mirada y Comprensión Sensible del Trauma (botequín de contención emocional)
- Guía en procesos y como facilitar recuperación de proceso desde lo somático.
- Cómo crear experiencias Multi Nivel.
- Entrenamiento en Manejo de Grupos, Consideraciones para trabajar con diferentes tipos de Grupos y personas
- Revisiones de Proyecto Final

FORMATO DE ESTUDIO

Ritmo de Estudio: Seminarios son 100% en vivo por zoom, y además se requiere estudiar material pregrabado **con un ritmo sugerido de 5 a 4 hrs. por semana.**

Interacciones con alumnos a través del plataforma y grupo de WhatsApp

Interacciones con Ashley por los Seminarios en vivo

ETAPA DE GRADUACION

Nivel 3: SUPERVISION, GRADUACION Y EVALUACIÓN

Si decides realizar tu proyecto final y graduarte entrarás en el nivel o meta 3. Recibirás asesoría personalizada escrita de tu proyecto final, aplicando Vinculación Corporal en tu campo de Acción o profesión. Participarán en el Seminario Final de Supervision más asesoría grupal y la celebración de graduación con tus alumnos.

Nota: Nivel 2 no incluye la expedición de tu diploma. No todos los alumnos deciden entrar en la fase 3, si en este momento no deseas realizar el trabajo del proyecto final está bien tomar el nivel 2 para obtener la profundización del conocimiento.

COSTO DE SUPERVISION Y EXPEDICION DE DIPLOMA : \$3700. Hay un único pago para entrar en la fase de supervision y graduación.

***TU COSTO DE GRADUACIÓN INCLUYE:

- Seminario de Supervision (2 días) y Retroalimentación de tu Proyecto
- Expedición de Diploma Oficial (Avalado por La Escuela de Estudios Somáticos Multidimensionales, 120 horas de Estudio)
- Expedición de tu Firma y Sello Personalizada: Guía en Vinculación Corporal
- Formatos de Entrevista y Evaluación, Materiales Imprimibles del método
- Guía de Código de Ética para un Guía en Vinculación Corporal
- Pertenecer a la Red de Asesoría Internacional de Guías en Vinculación para oportunidades profesionales, de colaboración y bolsa de trabajo.
- Acceso por un año después de graduarte a los materiales en la plataforma



REQUISITOS DE GRADUACION:

-Asistencia y participación activo en los 3 Seminarios en vivo, o en su modalidad grabada con permiso especial de Ashley. (FORMATO: Seminario intensivo en vivo por ZOOM, quedarán grabados. Son fines de semana muy creativos con un espíritu de co-creación. Se requiere permiso especial para poder faltar un fin de semana, con la promesa de revisar el Seminario grabado. Tu asistencia en los fines de semana en vivo son importantes para generar una energía grupal de aprendizaje y participación.

-Asistencia al Seminario de Supervision (Hay espacio individual para cada alumno durante este fin de semana. La interacción con el grupo cuenta como parte de tu entrenamiento).

-Bitácora de Movimiento (15 horas de experiencia en tomar clases de disciplinas corporales de movimiento).

-Entrega de Documento de tu Proyecto Final (demostración de la competencia en Guía en Vinculación Corporal al aplicar el Método REVINCÚLATE en un caso de estudio real)

¿Con qué perfil egresa el alumno de Nivel 1, 2 y con la graduación de fase 3?

Guía en Vinculación Corporal método REVINCÚLATE y educación somática avalada por La Escuela de Estudios Somáticos Multidimensionales



Aclaración: Las formas de aplicación y el uso de los conceptos y prácticas dentro de REVINCÚLATE son variadas, dependiendo de tu giro, enfoque, intención de incorporarlo a tus prácticas profesionales y personales. Nuestros alumnos graduados son desde diversos entrenamientos y aplican este diplomado con creatividad y en conjunto con sus otros entrenamientos. Esta **no es** una formación como terapeuta en movimiento somático, psicología o terapeuta especializada en trauma. Recibirás un metodología para ser GUIA EN VINCULACION CORPORAL con nuestro enfoque. Las delimitaciones de la práctica depende mucho de tu previo entrenamiento y registros profesionales en tu campo de acción. Tenemos un código de ética y Acuerdo como Guía que te ayudará en conocer los límites de la aplicación.

CALENDARIO ACADÉMICO

Fechas de Nivel 1: 2 de marzo al 13 de julio (programa de 4 meses)

60+ horas de material grabado dividido en 5 módulos

6 sesiones en vivo de 90 min. *Carga Académica: representa 3 a 4 horas a la semana*

SESIONES EN VIVO (duración 90 min, todos los horarios son CDMX):

Módulo de Introducción y Bienvenido: sábado 7 de marzo 10:30am

Cosecha del Módulo 1: lunes 16 de marzo 12pm

Cosecha del Módulo 2: sábado 28 de marzo 10:30am

SEMANA SANTA Sun, Mar 29, 2026 – Sun, Apr 5, 2026

Cosecha del Módulo 3: lunes 27 de abril 1pm

Cosecha del Módulo 4: sábado 16 de mayo 10:30am

Cosecha del Módulo 5: sábado 13 de junio 10am (CIERRE Y RITUAL)

Nota: Las sesiones en vivo son grabados para poder verlo después o varios veces - se puede enviar preguntas de tus dudas anteriormente a la reunion para ser considerado

Descanso Académico: 13 de junio al 18 de Julio (periodo de integración y cumplimiento académico para llegar a 88% de Nivel 1 antes de iniciar nivel 2)

Fechas de Nivel 2: 18 de julio- 4 de oct

45+ horas de materiales dividido en 3 módulos

3 fines de semana (formato seminario sábado y domingo) en vivo con Ashley Lauren

Carga Académica: representa 4 a 5 horas a la semana

FECHAS IMPORTANTES de los 3 seminarios

18 de julio al 31 de Julio - Preparación propedéutico Nivel 2

1 y 2 de agosto seminario 1 (horario 9am a 1pm)

5 y 6 de septiembre seminario 2 (horario 9am a 1pm)

3 y 4 de octubre seminario 3 (horario 9am a 1pm)

Fechas de Fase 3: Supervisión y Graduación: 4 de octubre al 15 de enero

20+ horas de Proyecto de Integración y cumplimiento académico

5 y 6 de diciembre Sesiones de Supervisión grupal y seguimiento y aplicación

entrega de diploma en Febrero 2026



DIPLOMADO EN
**VINCULACIÓN
CORPORAL**
y Educación Somática

Desconexión con mi cuerpo



CONEXIÓN y AUTOREGULACION
CON MI CUERPO

Desde estrechamiento



HACIA AMPLITUD

Desde estancamiento y rigidez



HACIA FLUIDEZ Y MOVIMIENTO

Desde limitaciones y restricción



HACIA POSIBILIDADES Y
CREATIVIDAD

Desde desconfianza



HACIA SABIDURÍA CORPORAL

INVERSIÓN Y PLANES DE PAGO

QUIERO INSCRIBIRME



ES

ESTUDIOS SOMÁTICOS
MULTIDIMENSIONALES