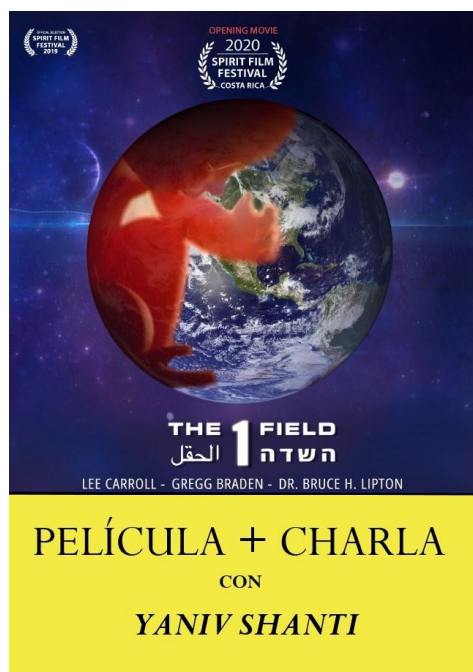




## SPIRIT FILM FESTIVAL, SAN JOSÉ



**Jueves 17 de diciembre, 6:30pm**

**Película: El campo unificado**

**Sinopsis:**

Todas las culturas y tradiciones antiguas hablan de nuestro ser mucho más allá de la materia. “The 1 Field”, utilizando las herramientas científicas del siglo XXI, examina esta suposición a través de historias entrelazadas: historias de vida e investigaciones en el estudio de la conciencia, y experimentos científicos supervisados por institutos de investigación y científicos de todo el mundo.

¿Se puede medir el espíritu? ¿Existe un campo que lo conecte todo? ¿Podemos usar la conciencia para influir en nuestras vidas, nuestros cuerpos y nuestro entorno, más allá de los genes o las limitaciones ambientales en las que nacimos?

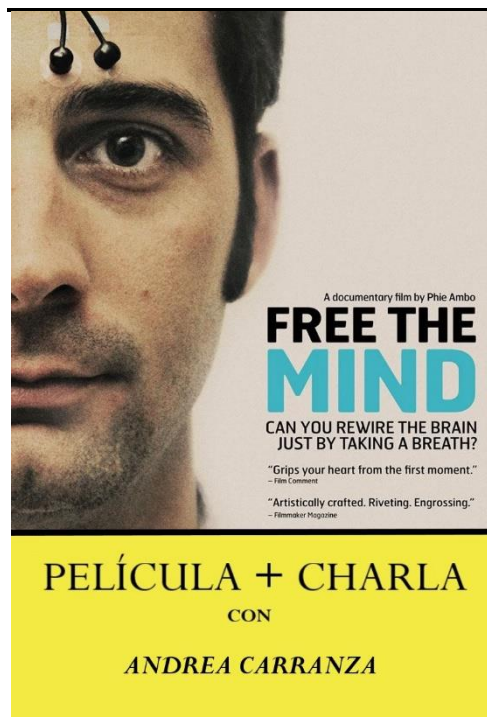
**Charla: “Happiness Activation – El Cortis” por Yaniv Shanti.**

El Cortis es una y muchas cosas a la vez: es una meditación convertida en juego, en baile, en un viaje musical, un encuentro social, una ceremonia, una experiencia de aprendizaje, hasta puede ser una sesión de terapia grupal, pero sobre todo, es una celebración de nuestra naturaleza humana y todas nuestras habilidades innatas para sentir y experimentar la felicidad en todas sus múltiples y hermosas expresiones.

YANIV SHANTI: Co-fundador y director de *El Despertador - Escuela de la Felicidad*. Activista de la felicidad y promotor de salud emocional. Conferencista, motivador, mentor, instructor de crecimiento personal, mindfulness y meditación, diseñador y facilitador de experiencias transformacionales, celebrante de ceremonias intencionales, arquitecto, D.J., y emprendedor. Con más de 25 años de dedicación, he tenido el

privilegio de ayudar e inspirar a miles de personas a recobrar, disfrutar y compartir su felicidad con el mundo.

<https://www.eldespertador.cr/yaniv-shanti/>



**Viernes 18 de diciembre, 6:30pm**

**Película: Libera tu mente**

**Sinopsis:**

“Free the Mind” sigue al neurocientífico Dr. Richard Davidson mientras realiza un experimento inusual. Siguiendo las prácticas de los monjes budistas y el consejo de su amigo el Dalai Lama, el Dr. Davidson usa la meditación y el yoga en un intento de alterar físicamente el cerebro de los veteranos que sufren de trastorno de estrés postraumático. Para ver cuán temprano en la vida pueden surtir efecto estas prácticas, el Dr. Davidson amplía el estudio para incluir a niños con trastorno por déficit de atención con hiperactividad.

¿Puede el doctor Davidson generar una diferencia?

¿Puede liberar a estas personas de sus sufrimientos

y ayudarlas a llevar una vida normal?

**Charla: “Lo extraordinario dentro de lo ordinario” por Andrea Carranza.**

Experimente lo extraordinario dentro de lo ordinario a través de la práctica de la atención plena. Iremos a las bases de la atención plena y exploraremos la conexión entre el cuerpo, el corazón y la mente. Las prácticas se basan en estudios recientes y se pueden realizar en cualquier lugar. Permanecer presente significa estar completamente allí, descansar en la conciencia con la experiencia del cuerpo, la mente y el corazón. Es permitirnos volver a casa.

MSC. ANDREA CARRANZA: Andrea Carranza es una psicóloga clínica costarricense, con estudios en arte-terapia y psicoanálisis. Es una de las fundadoras y actual Directora General de la asociación *Sueña en Colores*. Fundó el proyecto adentro a partir de sus estudios y la práctica de Mindfulness. Actualmente trabaja como terapeuta a nivel privado en San José y en Nosara, Guanacaste.

<https://adentro.org/home/>



**Sábado 19 de diciembre, 1pm**

**Película: La experiencia HeartMath**

**Sinopsis:**

A lo largo de 20 años de investigación sobre los efectos de las emociones en la fisiología, el Instituto de HeartMath desarrolló una técnica simple pero poderosa llamada Quick Coherence (R) que une el corazón y la mente a la coherencia y le permite recargarse en tan solo tres a cinco minutos. Los estudios científicos demuestran que usar esta técnica un par de veces al día brinda más claridad y equilibrio interior, y mostraron mejoras en el bienestar mental y emocional.

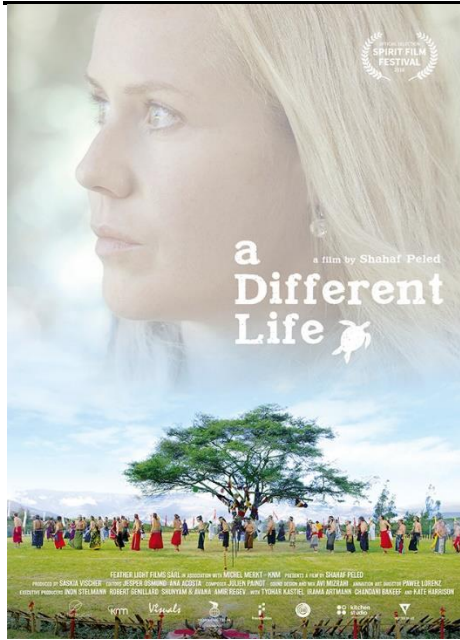
Conéctate con el corazón de quien realmente eres. Aprenda de un programa experiencial inspirador que ofrece nuevos conocimientos y técnicas prácticas para ayudarlo a responder a los desafíos del día a día con más facilidad y serenidad.

**Charla: “Descubre el Poder de tu Corazón – Una Experiencia HeartMath” por Ricardo Jiménez.**

Cuando logras alinear tus emociones, pensamientos y tu cuerpo de una manera coherente, propicias en ti un estado donde puedes tener mayor claridad, confianza en ti mismo/a, desempeño, acceso a la intuición, y una profunda compasión. El secreto está en tu corazón, quien ahora sabemos tiene un rol mucho más complejo en nuestro cuerpo que simplemente bombear sangre. Crea una historia nueva para ti mismo y para los demás, empezando hoy, sintonizándote a la sabiduría que tu corazón puede crear para producir grandes cambios en la forma en como enfrentas situaciones del día a día.

**RICARDO JIMÉNEZ:** Siendo muy joven la vida me dio un regalo que me marcaría por siempre, la muerte inesperada de mi hermano menor. En ese momento no podía encontrarle sentido alguno a lo sucedido, pero décadas más tarde mi pregunta ¿por qué? se convertiría en un ¿para qué? cuya respuesta sería motor e inspiración para trabajar en temas de desarrollo humano, lo que se convirtió en mi pasión y misión de vida. Por eso dejé mi carrera corporativa de 20 años para fundar *Synchronicity*, una

empresa especializada en transformar personas y equipos. Nuestro objetivo es despertar personas para que vivan sus sueños. Para lograrlo traemos a la región una serie de filosofías innovadoras y líderes a nivel mundial en programas y talleres profundos. En el corazón de *Synchronicity* está HeartMath, y entre nuestro equipo de coaches y consultores poseemos todas sus certificaciones disponibles para ayudar a las personas en nuestra región a despertar el poder de su corazón.



## Sábado 19 de diciembre, 3:30pm

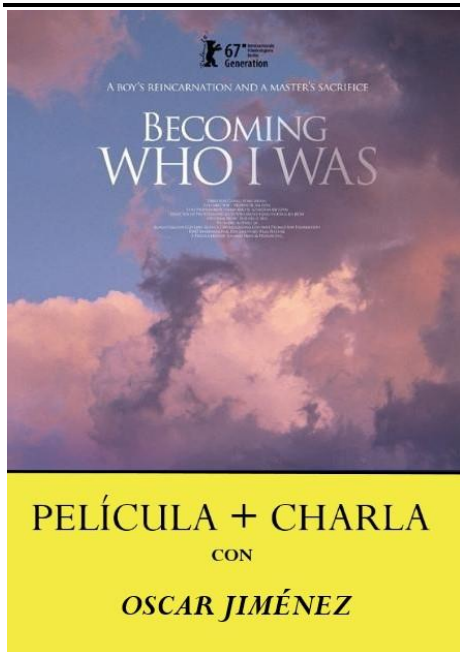
### PELÍCULA: Una vida diferente

#### Sinopsis:

“Una vida diferente” explora el poder de la conexión con uno mismo y con la tierra, a través de diferentes aspectos de una vida cotidiana alternativa. Ambientada en una aldea ecológica en el bosque de Costa Rica, la película viaja a través de la perspectiva de tres mujeres, explorando sus transformaciones personales en el autodescubrimiento, las dificultades y el ritual.

Website: <https://adifferentlifefilm.com/>

**Q&A con el director, Gyan Shahaf Peled.**



## Sábado 19 de diciembre, 6pm

### Película: Conviértiéndome en quien fui

#### Sinopsis:

En la región montañosa y escasamente poblada de Ladakh, en el norte de la India, se descubre que un niño empobrecido es la reencarnación de un amado monje tibetano de alto rango. Nacido desplazado de su monasterio original en el Tíbet, al niño se le niega el lugar que le corresponde. En medio de crecientes dudas y expectativas en la comunidad, el niño y su anciano padrino se embarcan en una agotadora e improbable caminata por la India para devolver al joven

monje a su legítimo monasterio antes de que sea demasiado tarde.

Filmado durante ocho años, somos testigos de un vínculo de amistad increíblemente íntimo entre un futuro líder religioso y su padrino, cuya devoción y desinterés en el cuidado del niño es realmente conmovedor. La película es una exploración evocadora de la cultura, la tradición y la identidad, *Becoming Who I Was* captura ingeniosamente las verdades universales del amor incondicional, los lazos familiares y el sacrificio.

### **Charla: “Cultura de paz: de regreso al Corazón” por Oscar Jiménez.**

Todos podemos recorrer el camino hacia el descubrimiento de nuestra verdadera naturaleza. Se plantea esto como un recorrido diario y constante que va de la cabeza al corazón, entendiendo la cabeza como la oficina del ego, de la mente ordinaria, pensante y fragmentada, de un sujeto que se atrinchera en la cabeza estableciendo como objeto todo lo que percibe con sus seis sentidos, surgiendo así entre el sujeto y el objeto, el eje sobre el cual gira la rueda del samsara.

OSCAR JIMENEZ: Abogado de profesión, con estudios superiores de filosofía. Luego de 15 años de búsqueda espiritual por diferentes caminos, se hace practicante y estudioso del budismo tibetano en 1995, estudiando y practicando por 10 años con la escuela Guelug bajo la guía del Lama tibetano Kenshur Rinpoche Lobsang Tsephel. Luego conoce al maestro Dzogchen Namkhai Norbu Rinpoche de con quien estudia, practica y recibe transmisiones o *Lungs* por 5 años. Y hasta la fecha, desde el año 2009 estudia y practica el Bön Budismo, la tradición de sabiduría más antigua del Tíbet, bajo la guía de Tenzin Wangyal Rinpoche, el Maestro de yoga tibetano Alejandro Chaoul y Lama Kalsang Nyima. Desde el 2010 Lama Tenzin Wangyal Rinpoche lo designa Umdze o guía de práctica de Ligmincha Costa Rica, y en el año 2018 Tenzin Wangyal Rinpoche Director espiritual de Ligmincha Internacional lo autoriza como Instructor de Ligmincha Costa Rica.

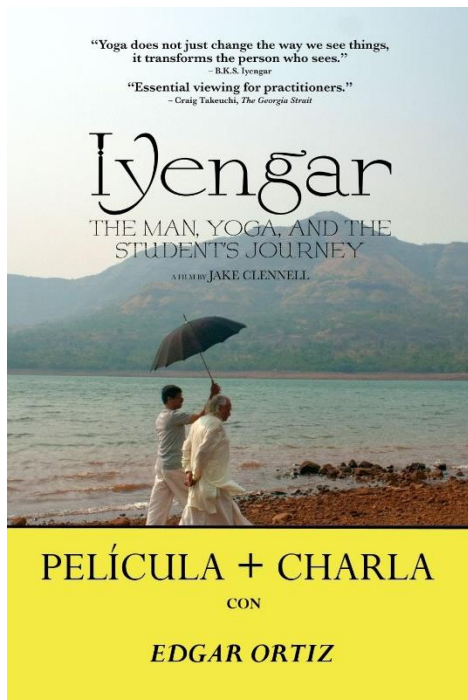
---

## **Domingo 20 de diciembre, 12md**

### **Película: Iyengar**

#### **Sinopsis:**

Un retrato íntimo de B.K.S. Iyengar, reconocido mundialmente como uno de los principales maestros de yoga, Iyengar explora su legado y su influencia entre los practicantes de yoga. A través de materiales archivados y entrevistas con la familia, los estudiantes y el propio Gurujī, esta película explora la lucha para perfeccionar este arte



y las enseñanzas que han ayudado a sus estudiantes a lidiar con problemas personales abrumadores y les han ayudado a querer ayudar a otros en sus viajes espirituales.

**Charla: “Yoga: ¿De dónde viene? ¿Para dónde vamos?” por Edgar Ortiz.**

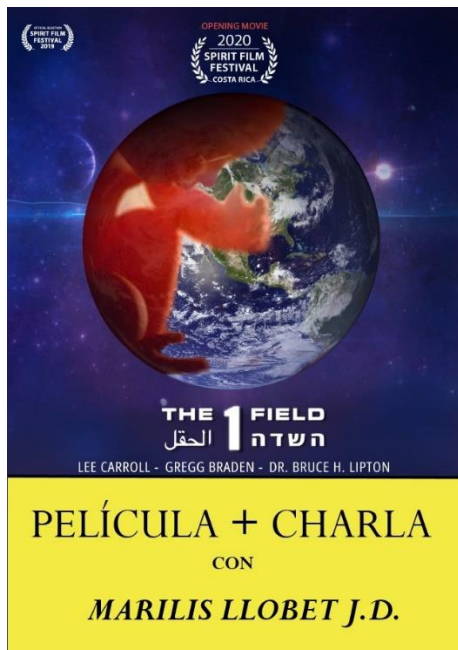
Mucho se ha dicho sobre los orígenes del yoga, se ha tratado de definir sus estilos, métodos, tradiciones. Se ha especulado con o sin fundamento de cómo y dónde nace esta práctica, entre tanta especulación hay intereses nacionalistas para darle mayor antigüedad a ciertas prácticas, y hay muchas cosas que se dejan de lado. Son muchas las tradiciones diferentes, e incluso visiones distintas y a veces contradictorias del yoga. Queremos darle una

pequeña y curiosa mirada a muchas de estas ramas, y ver cómo y cuando fueron entrando a nuestro país y desarrollándose. Si entendemos el pasado, podremos asimilar el presente, y darle un futuro adecuado a esta práctica milenaria.

**EDGAR ORTIZ:** Nace en un hogar donde se aprecia el arte y el yoga, siendo su madre artista y su padre uno de los primeros profesores de yoga del país. Crece junto con su hermana viviendo y viajando por Ashrams en Estados Unidos en la época más hippie de California, y luego con su padre durante 20 años quien fundó el *Instituto Holístico GAIA*, primer centro educativo con visión holística de la salud en Costa Rica. Viaja a India en el 2004 por un año para aventurarse en la búsqueda del yoga original, donde vive un año trabajando con grupos de teatro, estudiando música, y cruzando de norte a sur para conocer a muchos de los grandes maestros de la época. Ahí tuvo oportunidad de conocer y estudiar a Desikashar, hijo del legendario Krishnamacharya y Kausthub (su nieto). En Poona en el 2005 tuvo la oportunidad de estar en presencia del maestro BKS Iyengar, a quien le debe mucho de su formación como profesor de yoga. En Costa Rica es miembro fundador de la *Asociación Nacional de Yoga* con quien ha colaborado por más de 10 años en diferentes proyectos para difundir, promover y educar en relación al yoga.

---

**Domingo 20 de diciembre, 3pm**



### **Película: El campo unificado**

#### **Sinopsis:**

Todas las culturas y tradiciones antiguas hablan de nuestro ser mucho más allá de la materia. “The 1 Field”, utilizando las herramientas científicas del siglo XXI, examina esta suposición a través de historias entrelazadas: historias de vida e investigaciones en el estudio de la conciencia, y experimentos científicos supervisados por institutos de investigación y científicos de todo el mundo.

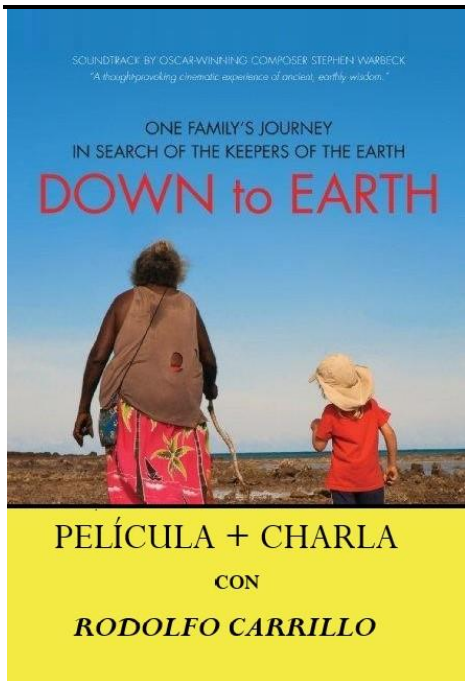
¿Se puede medir el espíritu? ¿Existe un campo que lo conecte todo? ¿Podemos usar la conciencia para influir en nuestras vidas, nuestros cuerpos y nuestro entorno, más allá de los genes o las limitaciones ambientales en las que nacimos?

### **Charla: “Usando frecuencias de la música para alinear tu energía” por Marilis Llobet.**

*Staytuned Audios* es una creación de Marilís Llobet y Tapado (Carlos Vargas) para elevar la energía de las personas en cualquier momento y en cualquier lugar. El diseño de estos audios incluye el conocimiento de Marilís en Neurofeedback y la sabiduría ancestral de las frecuencias Solfeggio.

**MARILÍS LLOBET:** es una mujer de negocios experta en neurociencia con más de 30 años de experiencia en el mundo corporativo. Es una entrenadora certificada de Heartmath Institute y una consultora certificada en Neurochange Solutions por el Dr. Joe Dispenza. Escribió el libro *Sintonizando la Vida de tus Sueños*. Marilís es una consultora y entrenadora internacional para bancos como BBVA, Banco Nacional, Banco Pichincha, Diners Club y otros

<https://marilisllobet.com/>



**Domingo 20 de diciembre, 6:30pm**

**PELÍCULA: Con los pies en la Tierra**

**Sinopsis:**

Dejando atrás una exitosa vida cosmopolita, una familia se embarca en un viaje de cinco años por los cinco continentes, en busca de una nueva perspectiva de la vida. En su búsqueda, se encuentran con los Guardianes de la tierra, quienes tienen la llave del conocimiento y viven según los valores del respeto, la sencillez, la reverencia, la comunidad y que siguen la sabiduría de su corazón.

**Charla: “Alrededor del Mundo en busca de mi SER” por Rodolfo Carrillo.**

Esta charla trata sobre un viaje de vida en busca del SER y todo lo que este me ha enseñado. Mi camino espiritual me llevó a viajar solo al Tíbet, a meditar dentro las más grandes pirámides del mundo, a visitar sitios y templos sagrados alrededor del mundo. Este viaje me ha permitido entender que los verdaderos guardianes de sabiduría de todas partes comparten un mismo hilo conductor en la manera en que viven una vida espiritual, la misma que transformó mi propia vida.

**RODOLFO CARRILLO:** Autor, charlista, coach, capacitador y consultor.

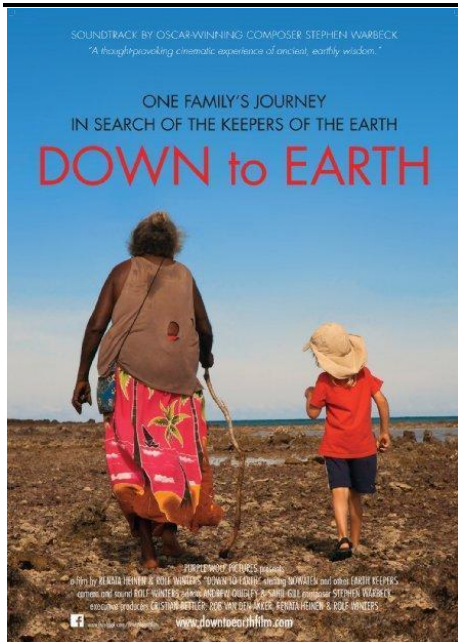
Como Chamán del *Liderazgo Consciente*, desarrolló el poderoso modelo SER para la maestría y profunda transformación personal.

Empezó a meditar a los 7 años y ha estado inmerso en un profundo camino espiritual desde ese momento. Esto lo ha guiado a buscar, viajar y estudiar sabiduría y tradiciones ancestrales por todo el Mundo. Ha viajado a lugares como el Tíbet, Egipto, Perú, Tierra Hopi, etc.

Rodolfo tiene una muy interesante y única combinación de habilidades de negocio, experiencia y sabiduría espiritual que facilita profundas transformaciones a través de su trabajo, el cual está motivado por su deseo de servir a otros en su propio camino y desarrollo espiritual y profesional.

Su propósito es: contribuir a elevar la consciencia de la humanidad para que podamos crear una sociedad más sana y un Mundo donde las personas y organizaciones interactúen con compasión, puedan desarrollar su pleno potencial y un mayor estado de bienestar.



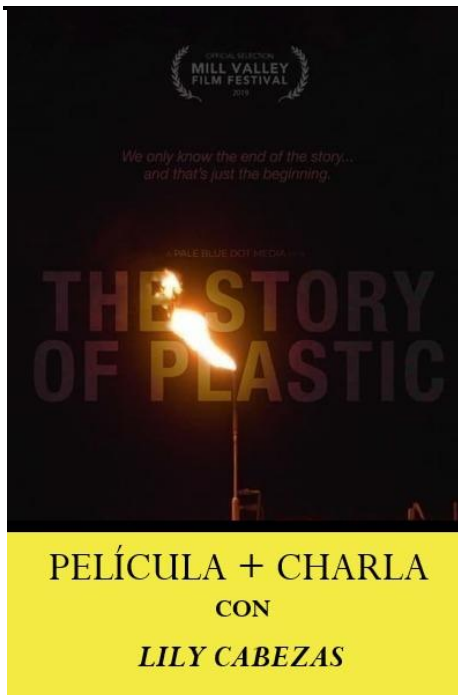


**Lunes 21 de diciembre, 4pm**

**PELÍCULA: Con los pies en la Tierra**

**Sinopsis:**

Dejando atrás una exitosa vida cosmopolita, una familia se embarca en un viaje de cinco años por los cinco continentes, en busca de una nueva perspectiva de la vida. En su búsqueda, se encuentran con los Guardianes de la tierra, quienes tienen la llave del conocimiento y viven según los valores del respeto, la sencillez, la reverencia, la comunidad y que siguen la sabiduría de su corazón.



**Lunes 21 de diciembre, 6:30pm**

**Película: La historia del plástico**

**Sinopsis:**

Representando un mundo rápidamente invadido por material tóxico, "La Historia Del Plástico" trae a la luz una alarmante crisis provocada por el hombre. Imágenes impactantes, animaciones originales y material archivado se combinan en este oportuno documental para señalar el desastroso impacto de la fabricación y el uso de plásticos, arrojando nueva luz sobre un desafío global que amenaza la esperanza de vida de los animales, los humanos y la Tierra misma.

**Charla: "Cambio Humano" por Lily Cabezas**

Lily Cabezas, co-fundadora de *Fundación GreenHeart*, directora de proyectos y gestión de cambio, y traductora. El amor y pasión por la naturaleza la han convertido en activista ambiental, y la han llevado a un gran cambio en su estilo de vida. Somos responsables de amar y proteger no solo un planeta... ¡2 planetas!

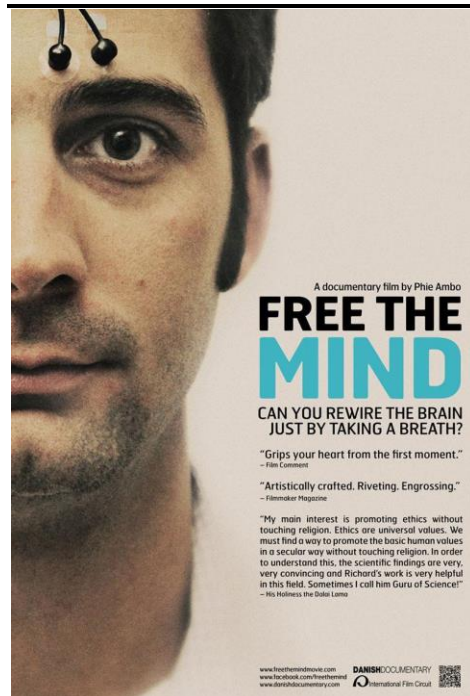
Juntos, haremos un recorrido a través de ambos mundos: sus retos, sus bondades, sus fuerzas.

Únete al #cambiohumano y se parte de esta {R}evolución

[www.fundaciongreenheart.org](http://www.fundaciongreenheart.org)

<https://www.instagram.com/fundaciongreenheart/>

<https://www.facebook.com/FundacionGreenHeart>



**Martes 22 de diciembre, 4pm**

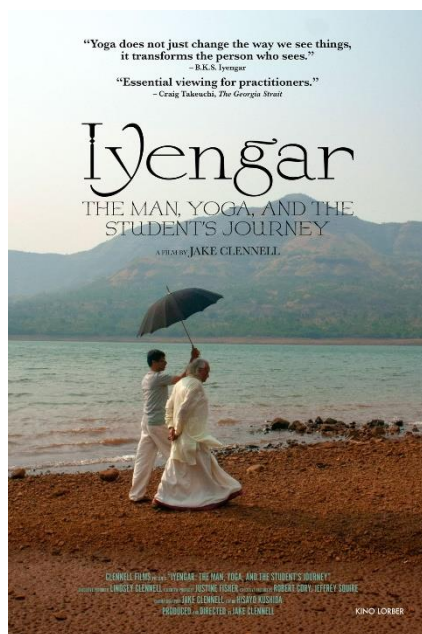
**PELÍCULA: Libera tu mente**

**Sinopsis:**

“Free the Mind” sigue al neurocientífico Dr. Richard Davidson mientras realiza un experimento inusual. Siguiendo las prácticas de los monjes budistas y el consejo de su amigo el Dalai Lama, el Dr. Davidson usa la meditación y el yoga en un intento de alterar físicamente el cerebro de los veteranos que sufren de trastorno de estrés postraumático. Para ver cuán temprano en la vida pueden surtir efecto estas prácticas, el Dr. Davidson amplía el estudio para incluir a niños con trastorno por déficit de atención con hiperactividad.

¿Puede el doctor Davidson generar una diferencia?

¿Puede liberar a estas personas de sus sufrimientos y ayudarlas a llevar una vida normal?

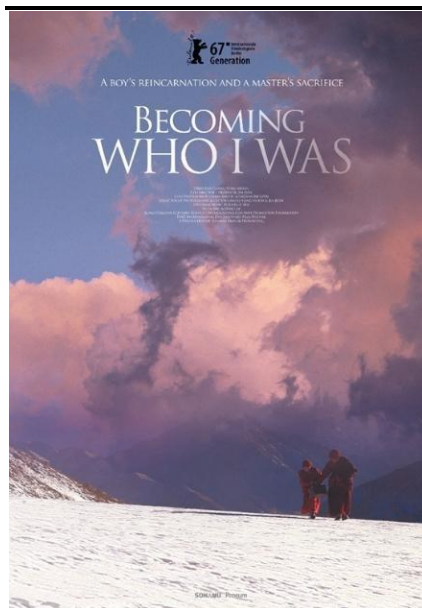


**Martes 22 de diciembre, 7pm**

**PELÍCULA: Iyengar**

**Sinopsis:**

Un retrato íntimo de B.K.S. Iyengar, reconocido mundialmente como uno de los principales maestros de yoga, Iyengar explora su legado y su influencia entre los practicantes de yoga. A través de materiales archivados y entrevistas con la familia, los estudiantes y el propio Guruji, esta película explora la lucha para perfeccionar este arte y las enseñanzas que han ayudado a sus estudiantes a lidiar con problemas personales abrumadores y les han ayudado a querer ayudar a otros en sus viajes espirituales.



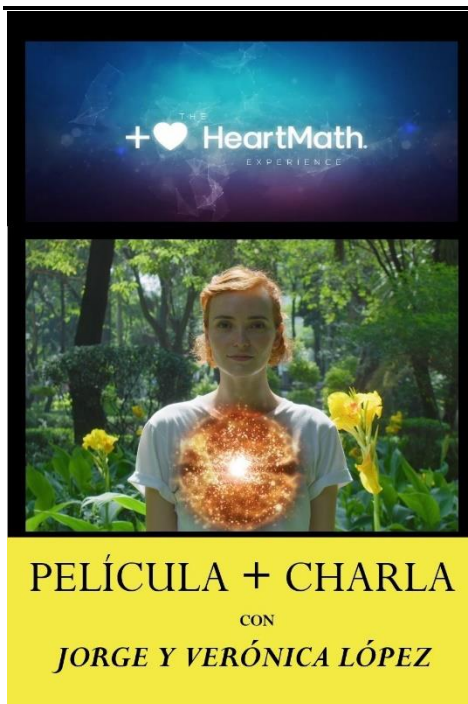
**Miércoles 23 de diciembre, 4pm**

**PELÍCULA: Convirtiéndome en quien fui**

**Sinopsis:**

En la región montañosa y escasamente poblada de Ladakh, en el norte de la India, se descubre que un niño empobrecido es la reencarnación de un amado monje tibetano de alto rango. Nacido desplazado de su monasterio original en el Tíbet, al niño se le niega el lugar que le corresponde. En medio de crecientes dudas y expectativas en la comunidad, el niño y su anciano padrino se embarcan en una agotadora e improbable caminata por la India para devolver al joven monje a su legítimo monasterio antes de que sea demasiado tarde.

Filmado durante ocho años, somos testigos de un vínculo de amistad increíblemente íntimo entre un futuro líder religioso y su padrino, cuya devoción y desinterés en el cuidado del niño es realmente conmovedor. La película es una exploración evocadora de la cultura, la tradición y la identidad, Becoming Who I Was captura ingeniosamente las verdades universales del amor incondicional, los lazos familiares y el sacrificio.



**Miércoles 23 de diciembre, 6:30pm**

**Película: La experiencia HeartMath**

**Sinopsis:**

A lo largo de 20 años de investigación sobre los efectos de las emociones en la fisiología, el Instituto de HeartMath desarrolló una técnica simple pero poderosa llamada Quick Coherence (R) que une el corazón y la mente a la coherencia y le permite recargarse en tan solo tres a cinco minutos. Los estudios científicos demuestran que usar esta técnica un par de veces al día brinda más claridad y equilibrio interior, y mostraron mejoras en el bienestar mental y emocional.

Conéctate con el corazón de quien realmente eres. Aprenda de un programa experiencial inspirador que ofrece nuevos conocimientos y técnicas prácticas para ayudarlo a responder a los desafíos del día a día con más facilidad y serenidad.

**Charla de cierre: “Concordia. Los vínculos afectivos en tu bienestar integral” por Jorge López**

La concordia es una virtud que se contruye en conjunto a otras personas. Es ese estado de corazón con corazón que incentiva a cuidar unos de otros, comprendiendo que si yo crezco, la otra persona lo hará también y viceversa. La conferencia invita a los y las participantes a revivir un proceso de autoconocimiento, sanación y desarrollo, con el objetivo de impactar el bienestar de cada quién, haciendo especial énfasis en la importancia de los vínculos afectivos y en el efecto que estos provocan en nuestro estado mental, emocional y físico, basado en los aportes del modelo de bienestar integral SPIRE. Desde la experiencia, Jorge y Verónica, narrarán su historia personal, tanto como padre e hija como también socios y profesionales que creen e impulsan la idea de que las relaciones son cruciales para una vida plena y deben ser una prioridad. *Concordia* llega a proponer en esta época especial del año, un espacio para reflexionar sobre sí mismo en la búsqueda de la propia experiencia, es un espacio para conectar con quiénes somos y conectar con quiénes tenemos a nuestro alrededor- comprendiendo que somos seres de vínculo, que somos espejo, que cada vez que

vemos al otro nos vemos a nosotros mismos y que sí existe la posibilidad de mejorar nuestras relaciones.

JORGE LÓPEZ: Psicólogo, Coach, Facilitador de procesos grupales, Certified Happiness Trainer, Empresario y Fundador de la empresa Natural Team Building.

VERÓNICA LÓPEZ: Facilitadora de procesos grupales, Administradora de Proyectos, Trabajo Social y creadora del Proyecto El Diario Vivir.

---