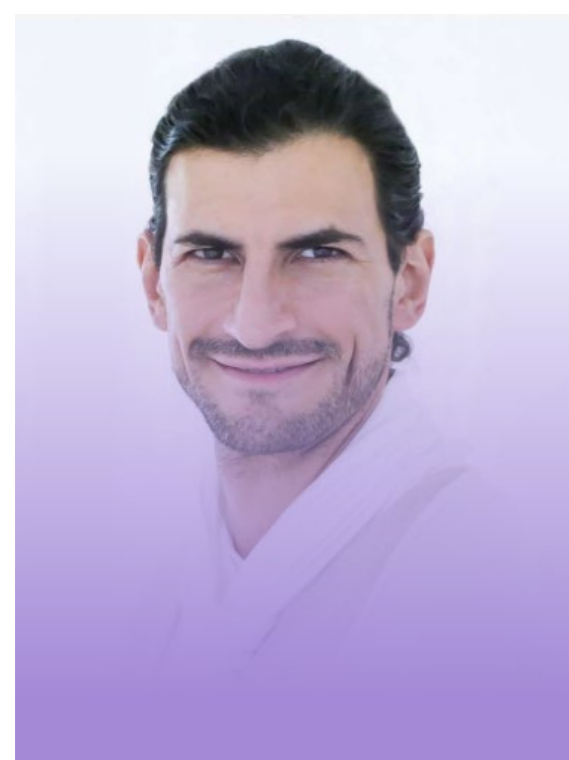


# Agenda



**Marcos Jassan** Moderador  
Fundador Marcos Jasssan Yoga

9:00 am - 9:10 am  
Apertura del evento



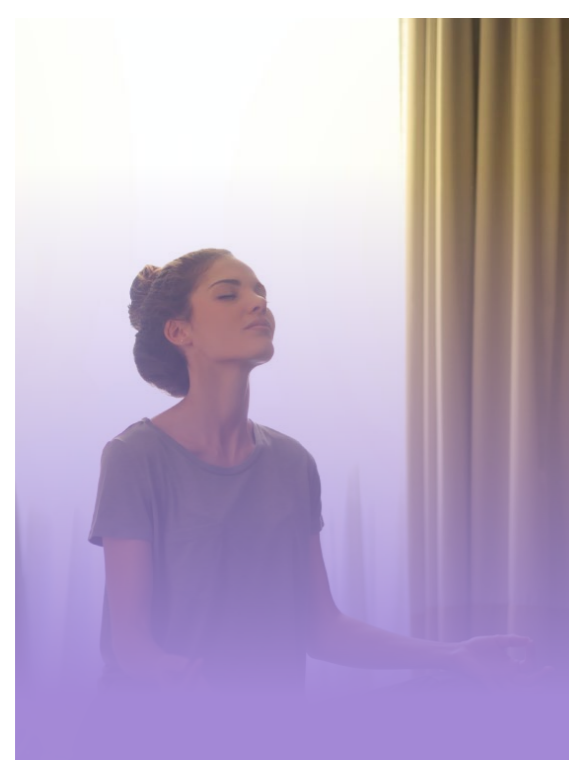
**Osiris Heyerdahl**  
Musicoterapeuta

9:10 am - 9:30 am  
Meditación Guiada Sonoterapia



**Javier García Campayo**  
Médico Psiquiatra especialista  
en Atención Plena

9:30 am - 10:20 am  
Atención Plena: Qué es, cómo  
actúa y su eficacia en el campo  
de la salud



**Javier García Campayo**  
Médico Psiquiatra especialista  
en Atención Plena

10:20 am - 10:30 am  
Sesión guiada de Atención Plena



**Tania Fierro**  
Filósofa Existencial, fundadora  
Innerland Institute

10:30 am - 11:30 am  
Tres grandes medicinas para la  
salud mental: resiliencia, buen  
humor e indagación



**Marcos Jassan** Moderador  
Fundador Marcos Jasssan Yoga

11:30 am - 11:35 am  
Pausa activa

Break

11:35 am - 11:50 am



**Alejandra López**  
Maestra en Educación,  
especialista en Ciencias de  
la Felicidad

11:50 pm - 12:50 pm  
Malentendidos sobre la  
felicidad que generan ansiedad  
y desesperanza



**Marcos Jassan** - Moderador  
Fundador Marcos Jasssan Yoga

12:50 pm - 13:00 hrs  
Puntos importantes de la primer  
parte del seminario



**Malena Yrigoyen**  
CEO

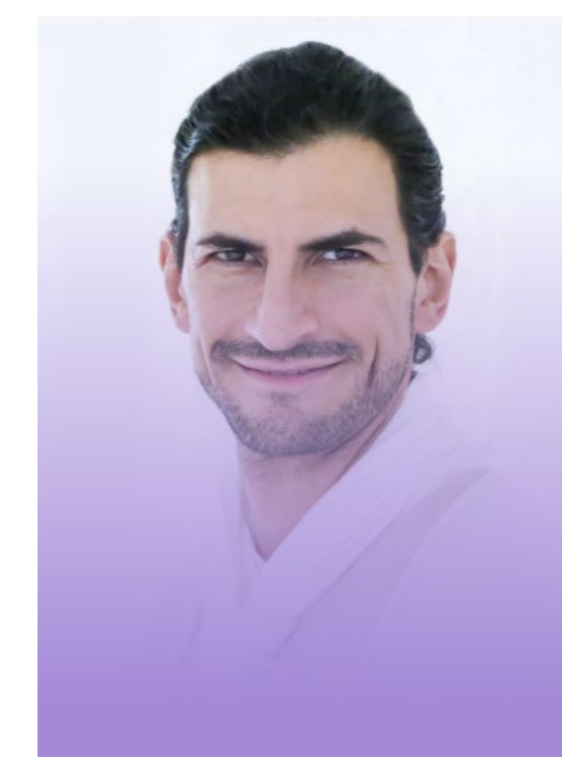
**Ileana Ponce**  
Senior Operations Manager

13:00 hrs - 13:15 hrs  
Conoce Time2Talk



**PhD. Loretta Breuning**  
Autora de Habits of a Happy Brain: Retrain Your Brain to Boost  
Your Serotonin, Dopamine, Oxytocin and Endorphin Levels y  
fundadora Inner Mammal Institute

13:15 hrs - 14:15 hrs  
La Química de la Felicidad: Cómo ponerla en marcha



**Marcos Jassan** Moderador  
Fundador Marcos Jasssan Yoga

14:15 hrs - 14:30 hrs  
Cierre del seminario

Los horarios anteriormente presentados se encuentran en el uso horario CST - CDMX

Generosidad y esperanza para el mundo...  
en cualquier momento y en cualquier lugar

