

Programa del Taller de Consciencia Corporal

El cuerpo es una dimensión presente en nuestra vida cotidiana que a menudo queda excluida, ya que nos movemos principalmente desde la experiencia mental. Racionalizamos, pensamos e incluso nos emocionamos basándonos en ideas, olvidando que el cuerpo también siente, expresa y recibe las heridas de experiencias frustradas, dejando profundas huellas que limitan nuestra capacidad de sentir.

Poseemos una memoria emocional, impregnada en el cuerpo como tatuajes en la piel, que se forma a partir de experiencias y define cómo enfrentamos y procesamos vivencias. El cuerpo almacena amor, dolor, ternura, alegría, tristeza; es, en resumen, un registro de toda la vida.

Mediante el cuerpo podemos acceder a experiencias emocionales previas que afectan nuestra vida actual y nuestra habilidad de sentir placer y vivir con relajación. A través del cuerpo, también es posible abordar heridas ancestrales.

Este taller te invita a un espacio terapéutico de reconocimiento y aceptación de ti mismo/a y de tu cuerpo. Te ofrece la oportunidad de alinear dimensiones de ti que han sido excluidas, de reconectar con tu capacidad de expresión y sentir, y de disfrutar y recuperar el placer y el gozo de vivir.

Objetivo General

Integrar nuestras distintas dimensiones (cuerpo, afectividad y cognición) en una experiencia reparadora y de conexión de nuestras múltiples dimensiones orientada al cambio a través de la consciencia corporal.

Objetivos Específicos

- Expresar y gestionar las emociones desde la unidad de cuerpo-mente-espíritu

- Descubrir que nos dice el cuerpo . (Screening corporal , lenguaje corporal , los mensajes y la memoria del cuerpo)
- Desarrollar la autoestima, aceptación mediante la reconciliación de la imagen corporal.
- Descubrir nuevas formas de expresión y sensibilización y apertura a experiencias.
- Identificar las sensaciones, las señales del cuerpo y la memoria emocional y corporal .
- Explorar el lenguaje corporal, formas de expresión, las sensaciones profundas .

Identificar los patrones corporales, emocionales y mentales necesarios para hacer cambios que lleven a un mayor bienestar.

- Conocer distintos tipos de técnicas de relajación y autoconocimiento (focusing).
- Fomentar nuevas formas de relacionarse con uno mismo y con los demás.
- Fortalecer la conexión entre la mente y el cuerpo, promoviendo un mayor equilibrio y bienestar general.
- Participar de instancia de comunicación y aprendizaje por medio del movimiento , la expresión y de la unión las distintas dimensiones de uno mismo.

· Descripción y Metodología

El programa está desarrollado en 8 módulos, cada uno corresponde a una sesión de dos horas de duración, en la que se realizará una dinámica corporal con actividades que serán comprendidas en un contexto global.

Cada módulo propone un tema que ha sido elaborado a partir del análisis de nuestra experiencia terapéutica en problemas que afectan al individuo. Muchas de ellas surgen de una dicotomía cuerpo-mente que necesita ser reparada.

A continuación presentamos los temas que serán centrales en cada uno de los módulos y que son parte del proceso.

Los beneficios de participar en este taller pueden ser diversos, incluyendo una mayor consciencia corporal, mejora en la expresión emocional y comunicación, reducción del estrés y la ansiedad, mejora de la autoestima y la confianza, y una mayor conexión mente-cuerpo. Además, al ser conscientes de nuestras sensaciones corporales y permitirnos explorar y experimentar el placer de manera consciente, abrimos la puerta a una sensualidad y/o sexualidad más plena y satisfactoria.

El taller se llevará a cabo cada jueves de 19:30 hrs a 21:00 hrs en la comuna de Las Condes.

Si estás interesado/a y deseas más información, puedes contactarnos vía email al correo: contacto@centrorumbos.cl o por vía telefónica/WhatsApp al +56920066692. Puedes obtener más información en la web del centro: <https://www.centrorumbos.cl/taller-conciencia-corporal>.

Muchas gracias y saludos cordiales.

Valor mensual \$90.000 / 4 sesiones.

Inscripciones aquí: <https://docs.google.com/document/d/1J-vE6rGMqCrOLN2xtYvz3bvGAgI8Jbks/edit?usp=sharing&oid=115381632595881976094&rtpof=true&sd=true>