

# *Cuerpo seguro, Tierra sagrada*

**El cuerpo recuerda lo que la mente olvida.  
Sanar, no es una cuestión de fuerza de voluntad.  
Es una cuestión de seguridad interna.**

*Te invito a este taller vivencial de 7 h para regresar a ti, recordarte, soltar y  
escuchar la voz de tu cuerpo.*

¿Sientes que vives sin pasión, alegría, creatividad ni propósito?

¿Te cuesta identificar tus emociones y conectar emocionalmente con los demás?

¿Tienes dificultad para disfrutar y sentir placer y gozo en tu cuerpo, en tus relaciones y en las cosas ordinarias del día a día?

¿Sientes agotamiento y fatiga que no desaparecen nunca?

¿Sientes inseguridad a la hora de tomar decisiones desde la claridad y autoconfianza?

¿Te cuesta encontrar tus propios límites?

*Hablar alivia, encarnar transforma*

**No vemos el mundo como es, sino como lo sentimos desde nuestro cuerpo.**

*En nuestra vida diaria nos desconectamos del cuerpo de formas sutiles pero profundas. Volver al cuerpo es esencial, es nuestro aliado más sabio, un portal a la sanación y a la creatividad.*

*El estrés, el trauma, los asuntos pendientes, las tecnologías, nos alejan de nuestro mundo interno. Terminamos ignorando las señales del cuerpo, deshabitándolo. Con el tiempo se apaga, se silencia y se desconecta.*

*Y así vivimos, tirando y empujando como podemos, en modo supervivencia, liberando cortisol y adrenalina ininterrumpidamente y dañando nuestros órganos y sistemas.*

*Cuando el cuerpo se desconecta, perdemos el rumbo, no podemos orientarnos hacia la satisfacción de nuestras necesidades.*

*La buena noticia, es que podemos volver a encenderlo y regresar.*

*No hay emociones ni sentimientos buenos o malos, todos están ahí para señalizarnos el camino y ser vividos en toda su profundidad; nos orientan hacia nuestra supervivencia, propósito y conexión.*

*Cuando evitas sentir o ser según qué cosas, te estás privando de una buena parte de tu humanidad, estás perdiendo libertad, te estás retirando el permiso para conocerte en profundidad.*

*El resultado es una pérdida de vitalidad, un alejamiento de tu esencia, de tu compromiso con la Vida y de tu capacidad para realizar tus sueños.*

# El cuerpo solo entiende de seguridad o inseguridad, y en función de lo que percibe, responde.

*El trabajo con el cuerpo está enfocado en dos aspectos:*

- Descifrar su lenguaje, pues no podemos cambiar lo que no vemos, sentimos o percibimos.*
- Proporcionarle experiencias de seguridad y regulación.*

*Lo que identificamos como "lo que somos", a menudo es un repertorio de respuestas automáticas e inconscientes que aprendimos y desarrollamos para protegernos.*

*De forma resumida, se trata de aprender a percibir las señales y los cambios internos que aparecen, antes de que se dispare una respuesta emocional que está fuera de nuestro control.*

*La pregunta ante una situación dada es ¿está mi cuerpo respondiendo al presente, o está reaccionando desde el pasado no resuelto?*

- Cuando somos capaces de responder, hay salud y conexión.*
- Cuando reaccionamos, hay una historia velada, una necesidad que no fue atendida.*

*Aquí, el trabajo es explorar el origen de estas respuestas y comprender su función, desvelar aquello de lo que nos intentan proteger.*

*El objetivo es escuchar la necesidad para proporcionarnos lo que faltó y construir seguridad, confianza y contención.*



# *Por qué es importante trabajar con el cuerpo?*

*Aprender a escuchar la voz de tu cuerpo sin juicio es el primer paso para amarte; dejar de lado la exigencia de ser y sentir de manera diferente a como lo haces es aceptarte y cuidarte.*

- *Expresión auténtica*

*El cuerpo guarda las memorias de todas las experiencias vividas. Escucharlo y sentirlo nos da acceso a una información muy valiosa que de lo contrario permanece fuera de la consciencia, y aquello de lo que no somos conscientes, no lo podemos transformar.*

- *Liberación corporal*

*Cuando reconocemos y expresamos los estados internos, desbloqueamos la energía que los mantenía ocultos y recuperamos poco a poco nuestra vitalidad, disponibilidad, alegría, creatividad y esencia.*

- *Coherencia e integración*

*El reconocimiento y reasimilación de lo inconsciente corporal, permite que integremos aspectos hasta ahora ignorados, ganando claridad, presencia, foco y responsabilidad.*

# *Para quien es este taller? Tú, justo Tú*

*No importa si nunca has hecho terapia.*

*Solo trae tu curiosidad y tu deseo de cambio.*

*Muchas personas llegan sintiéndose rotas y terminan sintiéndose más completas.*

*Tú también puedes.*

*Especialmente indicado para personas que:*

- *Sienten tensión, bloqueo, ansiedad, miedo, angustia, desconexión.*
- *Identifican síntomas psicósomáticos vinculados al estrés (dolor, fatiga, insomnio, problemas gastrointestinales-inmunológicos-hormonales).*
- *Desean profundizar en su esencia espiritual y buscan una transformación.*

# *Beneficios del taller: De la contracción a la expansión*

- *Más vitalidad y energía disponibles.*
- *Desbloqueo y liberación emocional.*
- *Conexión con necesidades, deseos, sentido y propósito.*
- *Límites claros, confianza y seguridad interna.*
- *Mayor regulación emocional y resiliencia ante el estrés y la ansiedad.*
- *Presencia y autocuidado.*

*¡Empecemos este viaje juntos, con cariño, respeto, amor y esperanza!*



# *Qué esperar y cómo prepararte*

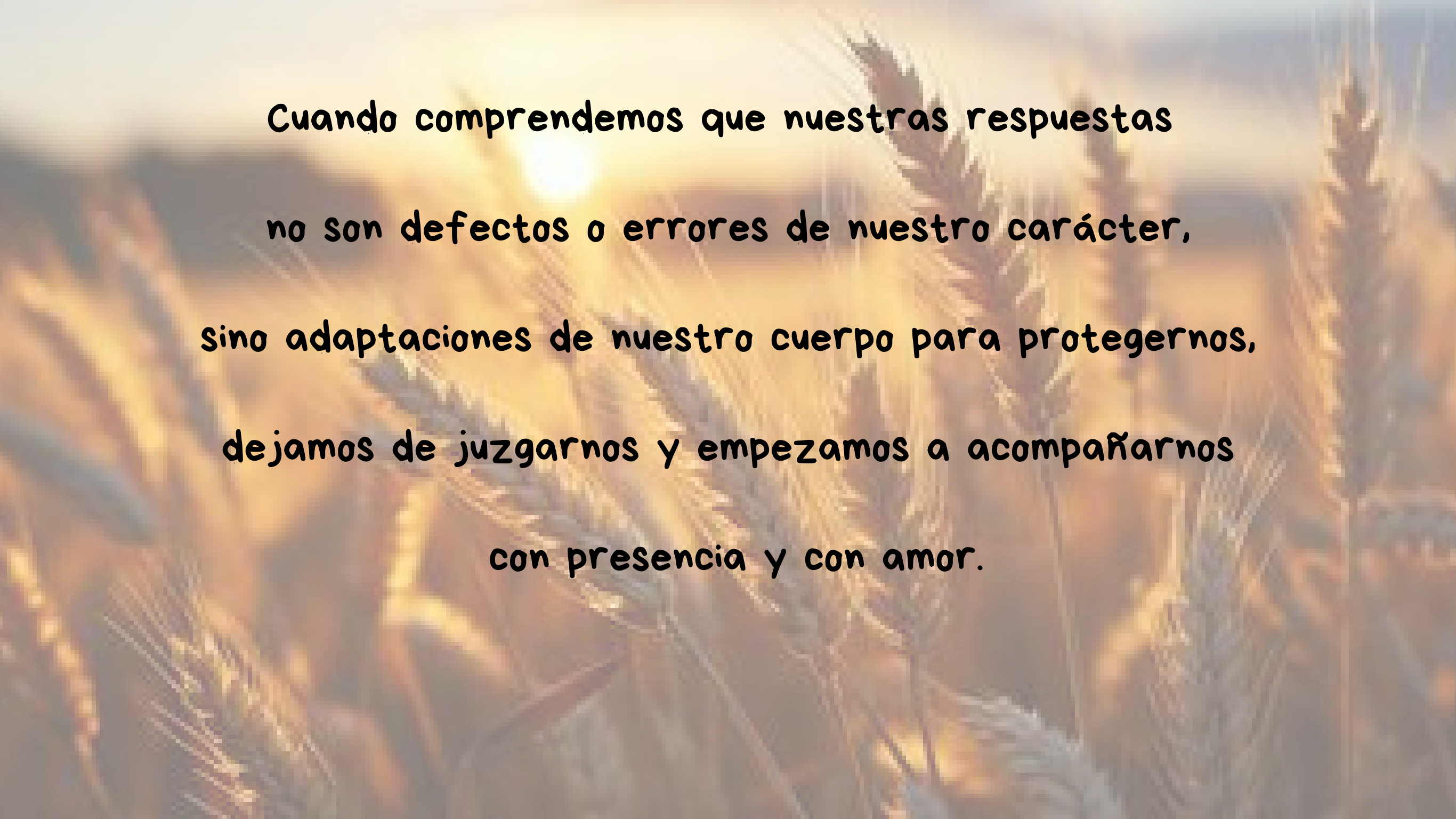
*Espera emociones, risas, quizás lágrimas liberadoras y gritos.*

*No hay correcto o incorrecto, solo tu ritmo.*

*Lleva ropa cómoda, agua, almuerzo y un cuaderno para notas.*

*Cerraremos todos los asuntos que se abran,  
con mucha gentileza y fomentando la seguridad.*

*No obstante, si necesitas alguna sesión individual  
para asentar bien el trabajo realizado,  
estoy aquí para acompañarte hasta donde tú necesites.*



Cuando comprendemos que nuestras respuestas  
no son defectos o errores de nuestro carácter,  
sino adaptaciones de nuestro cuerpo para protegernos,  
dejamos de juzgarnos y empezamos a acompañarnos  
con presencia y con amor.

Este taller no es solo una experiencia de unas pocas horas.

Es una semilla que plantas en ti para crecer.

Para enraizarte y elevarte flexible y firme como el junco,  
para conducirte hacia una vida más auténtica y placentera.

*Estás list@ para vivir con más libertad, poder y autenticidad?*

*Nos vemos allí.*

*Un abrazo!*