Cuerpo seguro, Tierra sagrada

*Te invito a este taller vivencial de 5h para regresar a ti,
recordarte, escuchar la voz de tu cuerpo y crear seguridad
interna.*

Hablar alivia, encarnar transforma

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

El estrés, el trauma, los asuntos pendientes, las tecnologías, nos alejan de nuestro mundo interno, nos hacen ignorar las señales del cuerpo, y terminamos deshabitándolo, y así vamos tirando y empujando como podemos. viviendo en modo supervivencia y liberando cortisol ininterrumpidamente, dañando nuestros órganos y sistemas.

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; te estás retirando el permiso para conocerte en profundidad y adquirir un compromiso sincero con la Vida.

Esta alienación del cuerpo nos deja exhaustos, ansiosos y lejos de nuestra esencia.

El trabajo con el cuerpo está enfocado en descifrar su lenguaje, es decir a ser capaces de percibir los cambios internos, antes de que estos desencadenen una respuesta emocional que seguramente estará más allá de tu control.

Se trata de diferenciar, o desacoplar, la sensación, del pensamiento y la emoción que, tu mismo has superpuesto y asociado inconscientemente, en un intento de dar sentido y coherencia a las experiencias que has vivido.

Cuando somos capaces de realizar este desacoplamiento, estamos más preparados para responder, en lugar de reaccionar.

Vamos creando capacidad y seguridad interna para encarar los asuntos difíciles, para sostener lo incómodo de dar un paso más...tener esa conversación pendiente, poner ese límite, tomar esa decisión aparcada durante tanto tiempo, hablar tu verdad, etc.

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 recuperando 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.

Muchos han llegado sintiéndose rotos y se han ido sintiéndose enteros.

Tú también puedes.

Especialmente indicado para

- *Personas que sienten tensión, bloqueo, ansiedad, miedo, angustia.*
- *Quienes identifican síntomas psicósomáticos vinculados al estrés (dolor, fatiga, insomnio, problemas gastrointestinales, inmunológicos).*
- *Quienes desean profundizar en su esencia espiritual y buscan autoconocimiento.*

Beneficios del taller: De la contracción a la expansión

- *Más vitalidad y energía disponibles.*
- *Conexión con necesidades y deseos.*
- *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 durante el taller 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.

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, firme y liviano como el junco.

Para conducirte hacia una vida más auténtica.

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

Contactame para consultar información sobre el próximo taller.

Nos vemos allí.

Un abrazo!