

2ª edición

GRUPO TERAPÉUTICO PSICOCORPORAL

Movimiento de Centros de Energía y Terapia Gestalt

Impartido por
VALERIA ZYL y CRISTINA LÓPEZ

“No darse por sentado,
no darse por conocido,
ni siquiera
por nosotros mismos
y vivir abriéndonos
a un nuevo
autodescubrimiento”.

Claudia Casanovas



En qué consiste

Esta es una propuesta que combina dos herramientas terapéuticas.

El Sistema de Centros de Energía: Un trabajo corporal acompañado de música y en grupo. Basado en las corazas musculares y el yoga, permite liberar tensiones y emociones que están silenciadas para reconectar con la alegría, la creatividad y la fuerza vital.

La Gestalt: una psicoterapia humanista que percibe a la persona en su totalidad como un ser en constante descubrimiento, integrando y conectando lo cognitivo, emocional y corporal de cada individuo. Es un trabajo relacional y experiencial que aporta herramientas de autoconocimiento y desarrollo de la conciencia, ampliando así, nuestros comportamientos posibles.



Esta propuesta es para tí

- Si buscas un espacio cuidado, basado en la confianza, el respeto y la libertad.
- Si necesitas despertar en ti la fuerza, la energía vital y el disfrute en la vida.
- Si quieres ampliar tu conciencia corporal y escuchar el cuerpo.
- Si quieres tomar conciencia de tu manera de relacionarte contigo mismo y con los demás.
- Si deseas potenciar el ser creativo, amoroso y espontáneo que somos.
- Si quieres vivir más presente y cultivar la atención.
- Si deseas integrarte en un grupo donde resonar y compartir experiencias.
- Si deseas escucharte en las palabras, en el silencio y en la expresión corporal.
- Si quieres abrir un espacio interno y encontrarte en tus posibilidades para mirar con amor aquello que interfiere tu libre devenir.



VALERIA ZYL

Instructora y Formadora de Movimiento del Sistema de Centros de Energía. Psicóloga Social. Terapeuta Humanista.

CRISTINA LÓPEZ

Terapeuta Gestalt, miembro adherente de la AETG.



ESTRUCTURA DEL TRABAJO

OCTUBRE

Introducción al Sistema de Centros de Energía y Gestalt. Creando vínculo grupal.

NOVIEMBRE

Movimiento del Centro Bajo: Fuerza Vital y Sostén. Dinámicas Gestalt basadas en las cualidades del 1er. Chakra.

DICIEMBRE

Movimiento del Centro Lumbo-Sacro: La sensualidad y el disfrute. Dinámicas Gestalt basadas en las cualidades del 2º Chakra.

ENERO

Movimiento del Centro Medio: Mi mundo emocional. Dinámicas Gestalt basadas en el trabajo con las emociones. 3er. Chakra.

FEBRERO

Movimiento del Centro Cardíaco: Amor y Empatía. Dinámicas Gestalt basadas en las cualidades del 4º Chakra.

MARZO

Movimiento del Centro Laríngeo: Creatividad y Comunicación. Dinámicas Gestalt basadas en las cualidades del 5º Chakra.

ABRIL

Movimiento del Centro Frontal: La atención y dirección de la energía. Dinámicas Gestalt basadas en las cualidades del 6º Chakra.

MAYO

Movimiento del Centro Coronario: Presencia y Meditación. Nuestro mundo espiritual. Dinámicas Gestalt basadas en las cualidades del 7º Chakra.

JUNIO

Intensivo residencial. Cierre grupal.



CUÁNDO

- Un fin de semana al mes
- Sábados de 10 a 14h y de 16 a 19h
- Domingos de 10 a 14h
- De Octubre a Mayo y cierre intensivo residencial 17, 18 y 19 de junio



FECHAS

16 y 17 de Octubre
 20 y 21 de Noviembre
 18 y 19 de Diciembre
 8 y 9 de Enero
 19 y 20 de Febrero
 19 y 20 de Marzo
 9 y 10 de Abril
 14 y 15 de Mayo



DÓNDE

LA CHÁCHARA, Espacio de Artes e Ideas c/ d'en Blanco, 15, 1ºPIS. Plaça de Sants, Barcelona



INVERSIÓN

160€/mes



INFORMACIÓN

VALERIA ZYL
658 65 48 24

CRISTINA LÓPEZ
667 34 27 87