

DIRIGIDO A:

Todos los interesados en su propio autoconocimiento y proceso de crecimiento personal.

METODOLOGÍA:

Trabajamos en grupos reducidos en los que la escucha, la colaboración, la confianza, el respeto y la confidencialidad favorecen nuestro proceso de apoyo mutuo y crecimiento.

A la vez se desarrolla un trabajo individual guiado, en el que cada persona realiza su propio y único camino de autoconocimiento, integrando, mediante la experiencia, lo que piensa, siente y hace.



MATERIAL:

Trae un cojín y una manta pequeña o de viaje.

CALENDARIO:

Charla informativa: **14 de octubre a las 20:30.**
Realizaremos un Módulo al mes, los **sábados de 9:00h a 15:00h.** Serán los siguientes:
15 de Octubre, 19 de Noviembre, 17 de Diciembre, 21 de Enero, 18 de Febrero, 24 de Marzo, 21 de Abril, 19 de Mayo y 16 de Junio.

PRECIO:

Cada Módulo tiene un precio de 45 €.
Si realizas todos los módulos el último es gratis.
Si ya has hecho algún módulo en los dos años anteriores puedes repetirlo por 30€, para sacarle aún más partido a lo que viviste.



IMPARTIDO POR:

M. Carmen Torres Riquelme.

Pedagoga y Terapeuta.

Formada en el Programa SAT de Claudio Naranjo de Terapia Integrativa, Transpersonal y Eneagrama. Máster en Terapia Gestalt por la Universidad de Murcia.

Formada en Pedagogía Sistémica y en Procesos de Muerte y Separación.

Orientadora Escolar y Familiar y Jefa del D.O. del IES Marqués de los Vélez.

ORGANIZADO POR:



C/ Andrés Segovia, 55
Las Torres de Cotillas (Murcia)

Información e Inscripciones: 968 62 31 83
www.latiendaverde.es
ecosalud@latiendaverde.es

La Tienda Verde



UN CAMINO HACIA EL CORAZÓN - 2011 -

Cada experiencia es única e irreplicable. Cada camino también. En este **camino de vida** que te proponemos encontrarás la forma de llegar a ese lugar sagrado en el que habita tu propia sabiduría interna:

TU CORAZÓN.

Este taller se orienta a:

- Descubrir y liberar de nosotros todo eso que nos hace daño.
- Estimular nuestra autoestima, sentirnos valiosos y positivos.
- Reconocer los propios sentimientos. Ser capaz de expresar tanto los sentimientos positivos como los negativos.
- La superación de las dificultades y de las frustraciones.
- Recuperar la confianza en nosotros mismos y en nuestro poder de autosanarnos.
- Despojarnos de antiguas creencias, no reaccionar con respuestas fijas, redescubrirnos y crearnos abandonando la necesidad de control.
- Desarrollar nuestro sistema de autosopORTE interno, responsabilidad y autenticidad, estableciendo un buen contacto con uno mismo y con el entorno.
- Favorecer el propio proceso de autorregulación y equilibrio internos, tomando conciencia de lo que eres y de lo que no eres.
- Reconectarnos con nuestra capacidad de amar, de dar y de recibir.

Para vivir plenamente sólo tienes que atreverte a ser tu mismo, superando los miedos, expresándote como eres, de forma espontánea, auténtica, creativa, lúdica ..., abriéndote a compartir y a los cambios que la vida te ofrece.

Este taller consta de 9 módulos:

EN CONTACTO CON NUESTRA REALIDAD PRESENTE (15 de Octubre)

Tomamos conciencia de aquello que pasa aquí y ahora. Estar presente y en sintonía con la situación es imprescindible para vivir plenamente. En este módulo haremos un viaje por los distintos niveles del darme cuenta y exploraremos el mundo de fantasía que creamos entre nosotros y la realidad externa.

ESCUCHANDO NUESTRO CUERPO (19 de Noviembre)

Nuestros pensamientos, creencias, miedos,... dan forma a nuestro cuerpo. A través de sus gestos, movimientos,... expresamos lo que somos y cómo nos sentimos. Vivenciar de un modo diferente nuestro cuerpo ayuda a transformar nuestra realidad.

LAS EMOCIONES QUE NEGAMOS (17 de Diciembre)

Nos identificamos con una forma de ser concreta y rechazamos todo lo que no cuadre con esa imagen, sin percibir que precisamente en nuestros aspectos negados y en su aceptación está la fuerza de crecer y sanar.

NUESTROS PATRONES HABITUALES DE RESPUESTA (21 de Enero)

El carácter es como unas gafas a través de las cuales vemos el mundo. Cada uno lo ve de un color. En este módulo descubriremos nuestros patrones y las formas en que los repetimos en nuestra vida expresándolos a través de nuestro cuerpo, conducta, relaciones, profesión, etc.

CREENCIAS QUE NOS LIMITAN (18 de Febrero)

Nacemos en una familia y en una cultura determinada, aceptando los mensajes de nuestros padres como verdades absolutas. Esto, que no es nuestro, lo mantenemos como 'tengo que ...', 'debo ...', etc.

BENDITA LA LUZ DE TU MIRADA (24 de Marzo)

Todos tendemos a construir una imagen de cómo son las cosas y de quién y cómo somos. Aquí tienes la oportunidad de descubrir que una nueva forma de vivir y ver el mundo es posible, sin juicio, sin culpa, sin exigencias, ...

ME ESCUCHO. ME COMPRENDO (21 de Abril)

Cada una de las personas con las que nos relacionamos es una oportunidad para aprender y poder crecer, porque son un espejo constante de verdad sobre nosotros mismos. Aprenderemos a escuchar activamente, ser asertivos, decir no, ...

ATRAVESANDO EL DOLOR Y CONECTANDO CON NUESTRA CAPACIDAD DE AMAR (19 de Mayo)

El dolor es inevitable. El sufrimiento es una opción que podemos tomar ante la vida. Todos hemos tenido y tenemos dolor pero podemos aprender a soltar el sufrimiento y afrontar situaciones conflictivas para transformar las relaciones.

CREANDO POSIBILIDADES. UNA NUEVA MIRADA SOBRE LA REALIDAD (16 de Junio)

¿Te has imaginado cómo sería tu vida o esta situación concreta si creyeses en tí mismo? Confía en el poder creador de tu mente: Sea lo que sea lo que quieras hacer, imagínatelo, vívelo y disfrútalo.