

Propuesta – talleres complementarios

1.-Talleres de baile Flamenco/ el flamenco como herramienta de transformación

2.- Danza energética y consciencia corporal
@copyright

PROGRAMA DE GESTIÓN DE EMOCIONES Y CORPORALIDAD.

El objetivo de este programa es encontrar un canal de desarrollo para alinear las áreas cognitiva/emocional/corporal del ser humano a través del cuerpo y el movimiento.

El cuerpo es receptor de todo lo que nos sucede, reacciona y actúa dependiendo de los estímulos que este recibe, muchas veces se pasa por alto esta conexión creando bloqueos emocionales, malestares, estrés y falta de concentración entre otras cosas.

Trabajando la corporalidad como parte de un programa de transformación personal y utilizando como base el coaching ontológico, la programación neurolingüística, el mindfulness y la danza creativa que contribuyen a generar un cambio en el Ser, centrándose en el presente para mejorar el futuro.

Cuando se generan bloqueos emocionales el trabajo de corporalidad ayuda a sostener, conectar y asimilar las emociones por medio del movimiento y respiraciones conscientes, ejercicios y dinámicas específicas para ello.

¿A quién va dirigido ?

A todo aquel que desee explorar las posibilidades de expresión utilizando su cuerpo como herramienta

Objetivos del programa

- Conseguir un estado de coherencia entre la cognición, emoción y cuerpo
- ¿Cómo me muevo en la vida?
- Aprender a expresarte corporalmente.
- Reconocer la confianza, apertura y seguridad.
- Explorar la escucha interna.
- Conectar con tu ser más íntimo.
- Recuperar tu poder personal (empoderamiento)
- Aprender a identificar y transformar las emociones en aliadas aprendiendo a escuchar e identificar el mensaje que hay detrás de cada una para poder gestionarlas.
- Reconectar con tu cuerpo a través de la aceptación y el reconocimiento de sus capacidades.