

## Talleres monográficos enero-julio 2010

Sólo somos capaces de conocer a los demás, de entenderlos y  
 amarlos cuando también somos capaces de  
 entenderlos, amarnos y conocernos a nosotros mismos.  
 (Erich Fromm)

### Darse cuenta-gestalt

Taller elaborado para detectar las necesidades "reales" que tiene la persona y la forma de conseguir cubrirlas. Se enfatiza especialmente en la transparencia de lo que hay (sin juicios, sin valoraciones) como un camino de conseguir más libertad y mayor autoapoyo.

**Fechas:** 6 y 7 marzo 2010 - Sábado de 10h. a las 19h. Domingo de 10h. a las 14h.  
**inversión:** 80 euros

### Herramientas para el cambio-pnl

Disponer de recursos, herramientas, que les faciliten una mejor interacción con los elementos que forman parte de la comunicación verbal y no verbal y una comunicación más clara y transparente.

**Fechas:** 10 y 11 abril 2010 - Sábado de 10h. a las 19h. Domingo de 10h. a las 14h.  
**inversión:** 80 euros

### Trabajando la familia - Constelaciones Familiares

A través de la dinámica que se establece en las constelaciones familiares, se puede "ver" cual es la pauta, dinámica, del sistema familiar al que uno pertenece y como se establecen esos vínculos que nos llevan a la desdicha o/y a la felicidad.

**Fechas:** 16 enero 2010 / 8 de mayo 2010 - Sábado de 10h. a las 19h.  
**inversión:** Asistencia al taller 40 euros. Asistencia + constelación propia (trabajar asunto personal): 60 euros.

### Pensamiento creativo

Taller enfocado en desarrollar la capacidad de crear nuevos pensamientos. Transformas unos pensamientos en otros.

**Fechas:** 9 y 10 enero 2010 / 12 y 13 de junio 2010 - - Sábado de 10h. a las 19h. Domingo de 10h. a las 14h.  
**inversión:** 80 euros.

### Corporal y gestalt

Los organismos deben mantener un equilibrio entre la carga y la descarga, la producción de energía y el uso de ella.

**Fechas:** 2 enero/6 febrero/6 marzo/3 abril/8 mayo/5 junio/3 julio 2010. Sábado de 10h a 14h.

**Inversión:** 40 euros.

### Risoterapia

"un regalo al mes para el cuerpo". Mientras reímos movemos 400 músculos y liberamos gran cantidad de endorfinas, responsables en gran parte de la sensación de bienestar.

**Fechas:** 7 enero/4 febrero/4 marzo/8 abril/6 mayo/3 junio/1 julio 2010. Jueves de 19h a 21h.

**Inversión:** 20 euros.

### Reflexología

Se basa en que todos nuestros órganos tienen un punto en el pie que los representa. trabajando con ellos se estimula el órgano, ayudando a armonizar el sistema.

**Fechas:** 21 enero/18 febrero/18 marzo/22 abril/20 mayo/17 junio/15 julio 2010. Jueves de 19 a 21,30h.

**Inversión:** 35 euro

### Traumas: memorias del pasado

Taller elaborado para poder trabajar el trauma desde la posición de un suceso que causó un estrés extremo, algo que desde la experiencia de la persona, la ha superado. esto le produce consecuencias negativas tanto en su conducta como en las emociones que se derivan de ella.

**Fechas:** 13 y 14 febrero 2010 /19 y 20 junio 2010 - Sábado de 10h. a las 19h. Domingo de 10h. a las 14h.

**Inversión:** 80 euros

### Aprendiendo a meditar

Taller de meditación para aprender a observar la mente y sus estados. se trabaja especialmente con lo que surge en cada momento de forma objetiva, sin juicios, sin interpretaciones y con la pureza de lo que es, de lo que hay.

**Fechas:** 13 y 14 febrero /19 y 20 junio 2010 - sábado de 10h. a las 13h.

**Inversión:** 80 euros

### Aquí y ahora

Si uno observa, se da cuenta de que realmente el sufrimiento se crea en pensar acerca de... y ese pensamiento no es acción... no es el ahora. el ahora es, tiene que ver con la espontaneidad, la creatividad, la capacidad de sentir y expresarse de forma directa y creativa.

**Fechas:** 24 y 25 abril 2010 /26 y 27 junio 2010 - Sábado de 10h. a las 19h. Domingo de 10h. a las 14h.

**Inversión:** 80 euros

## Gestalt y yoga

La teoría de la forma o también llamada gestalt unida a la práctica del yoga nos proveen de una simbiosis terapéutica sutil y profunda para el conocimiento y desarrollo personal.

**Fechas:** 2 enero/ 6 febrero/ 6 marzo/ 3 abril/ 8 mayo/ 5 junio/ 3 julio - Sábado de 16h. a las 20h.

**Inversión:** 40 euros

## Recursos para las relaciones padres e hijos

En este taller se invita a transitar y trabajar con el contenido que llevan los padres. Se trata de reconstruir aquellas situaciones que dificultan la comunicación con los hijos. Estas relaciones se reconstruyen bajo el paso del tiempo emocional, no cronológico, se trata de trabajar bajo la mirada de la individualización que en ocasiones no es bien elaborada y llevada por los padres.

**Fechas:** 6 y 7 febrero 2010 - Sábado de 10h. a las 19h. Domingo de 10h. a las 14h.

**Inversión:** 80 euros

## Ecología emocional

la idea de este taller es poder familiarizarse con aquellas emociones básicas (rabia, tristeza, miedo y la alegría) intentado ver que las emociones simplemente son, no hay de buenas y malas. Cada una de ellas en su estado "saludable" están al servicio de la persona y solo cuando no queremos sentir las, aparecen como fantasmas que intentan asustarnos, y en la mayoría de las ocasiones lo consiguen.

**Fechas:** 20 y 21 marzo 2010 - Sábado de 10h. a las 19h. Domingo de 10h. a las 14h.

**Inversión:** 80 euros

## Niño/a bueno/a niño/a malo/a (autoestima-culpa)

Como adultos tenemos la responsabilidad, de alimentar-nos y cuidar-nos, de querer-nos y amar-nos, de reconocer-nos y valorar-nos. En última instancia de restaurar y sanar aquellos derechos que no fueron atendidos.

Conseguir todo esto, aunque tiene mucho de "autonomía" (propia voluntad), también tiene mucho de heteronimia (la voluntad de la familia, otras personas, la sociedad, las cosas del mundo, la sensibilidad, ...).

**Fechas:** 23 y 24 enero / 15 y 16 mayo 2010 - Sábado de 10h. a las 19h. Domingo de 10h. a las 14h.

**Inversión:** 80 euros

## Estrés y ansiedad

El presente inexistente por no vivido, el pasado irrevocable y un futuro poco esperanzador es el patrimonio del ansioso. Aparece la sensación de ahogo, nos invaden emociones que no hemos escogido y aquí está la ansiedad diciéndonos que tenemos dificultades en el tema del control.

**Fechas:** 12/19/26 enero y 2 de febrero - 2/9/16/23 de marzo - 4/11/18/25 mayo - 6/13/20/27 junio 2010 - Martes de 19h.-20,30h.

**Inversión:** 80 euros por taller de 4 días.

## Gestión del tiempo

En este taller vamos a profundizar en el método, proceso y herramientas que nos van a ayudar a gestionar el tiempo de una forma más productiva. El tiempo es vida.

**Fechas:** 17 y 24 de enero 2010 - Domingo de de 11h a 14h y de 15h a 17h

**Inversión:** 100 euros

## El arte de la negociación

Este taller esta concebido para poder facilitar herramientas, recursos, que nos permitan ser más objetivos, teniendo en cuenta que aún queriendo ser totalmente objetivos, no es posible. esto nos lleva a respetar en primer lugar nuestra mirada subjetiva.

**Fechas:** 13 y 14 de marzo 2010 - Sábado de 10h. a las 19h. Domingo de 10h. a las 14h.

**Inversión:** 80 euros

## Aprender a desaprender

En este taller se trata de poder observar aquellos aprendizajes que nos dificultan en nuestra comunicación y en nuestras relaciones, ver cómo se ejecuta, para qué se hace de esa manera y poder "borrar" ese aprendizaje en cuanto a poder sobrescribir un nuevo aprendizaje que nos faciliten y mejoren nuestras relaciones.

**Fechas:** 20 y 21 de febrero / 17 y 18 de abril de 2010 - Sábado de 10h. a las 19h. Domingo de 10h. a las 14h.

**Inversión:** 80 euros

## Introducción a las flores de Bach

Las flores de Bach trabajan sobre aquellos patrones que están en desequilibrio en una cualidad positiva que nosotros ya poseemos. Es un taller teórico donde se explicará ¿qué son las esencias? ¿cómo funcionan? y ¿para qué sirven?

**Fechas:** 23 de enero / 20 febrero / 20 de marzo / 17 de abril / 15 de mayo / 12 de junio de 2010- Sábado de 11h. a las 13h.

**Inversión:** 30 euros

## Reiki

**NIVEL I:** en Reiki I se enseña qué es el Reiki, su historia, sus principios y sus reglas. los posibles usos del Reiki, las posiciones de las manos para el tratamiento y el autotratamiento y finalmente se practica a cada alumno la sintonización del primer grado.

**NIVEL II:** en el Reiki II se hace entrega de los símbolos Reiki que permiten interactuar en el nivel mental y emocional y efectuar transmisiones energéticas a distancia. en este nivel aumenta la potencia de las canalizaciones con respecto al Nivel I.

**Fechas NIVEL I:** 14/03/10 - 18/04/10

**fechas NIVEL II:** 31/01/10 - 21/02/10 - 30/05/10 - 20/06/10- Domingo de 10h. a las 20h.

**Inversión NIVEL I:** 80 euros

**Inversión NIVEL II:** 125 euros

# Planing TALLERES enero-julio 2010

	enero		febrero		marzo		abril		mayo		junio		julio		
1	lunes		1		1										
	martes		2	Estrés y ansiedad (a.4) 19h-20,30h	2	Estrés y ansiedad (a.1) 19h- 20,30h					1				
	miércoles		3		3						2				
	jueves		4	Risoterapia 19h-21h	4	Risoterapia 19h-21h	1				3	Risoterapia 19h-21h			
	viernes	1	5		5		2				4		1	Risoterapia 19h-21h	
	sábado	2	6	Gestalt-Yoga 16h-20h Corporal-Yoga 10h-14h	(6) Gestalt-Yoga 16h-20h (6) Corporal-Yoga 10h-14h (6y7)Recursos Relaciones Padres e hijos 10h-19h 10h-14h	6	(6) Gestalt-Yoga 16h-20h (6) Corporal-Yoga 10h-14h (6y7) Darse Cuenta-GESTALT 10H-19h / 10h-14h	3	Gestalt-Yoga 16h-20h Corporal-Yoga 10h-14h	1		5	Gestalt-Yoga 16h-20h Corporal-Yoga 10h-14h	2	
	domingo	3	7		7		4		2		6		3	Gestalt-Yoga 16h-20h Corporal-Yoga 10h-14h	
2	lunes	4		8		5		3		7		4			
	martes	5		9		6	Estrés y ansiedad (a.2) 19h- 20,30h	4	Estrés y ansiedad (a.1) 19h- 20,30h	8	Estrés y ansiedad (a.1) 19h- 20,30h	5			
	miércoles	6		10		7		5		9		6			
	jueves	7	Risoterapia 19h-21h	11		8	Risoterapia 19h-21h	6	Risoterapia 19h-21h	10		7			
	viernes	8		12		9		7		11		8			
	sábado	9	Pensamiento Creativo 10h-19h / 10h-14h	13	Traumas: memorias del pasado 10h-19h / 10h-14h	13	(13y14) El arte de la negociación 10h- 19h / 10h-14h (14) Reiki I 10h-20h	10	Herramientas para el cambio - PNL 10h-19h / 10h-14h	8	Gestalt-Yoga 16h-20h Corporal-Yoga 10h-14h Trabajando la familia- Constelaciones Familiares 10h-19h	12	(12) Introducción Flores de Bach 11h-13h (12y13) Pensamiento Creativo 10h-19h / 10h-14h	9	INTENSIVOS
	domingo	10		14		14		11		9		13		10	
3	lunes	11		15		12		10		14		11			
	martes	12	Estrés y ansiedad (a.1) 19h- 20,30h	16		13	Estrés y ansiedad (a.3) 19h- 20,30h	11	Estrés y ansiedad (a.2) 19h- 20,30h	15	Estrés y ansiedad (a.2) 19h- 20,30h	12			
	miércoles	13		17		14		12		16		13			
	jueves	14		18	Reflexología 19h-21,30h	18	Reflexología 19h-21,30h	15		13	Reflexología 19h-21,30h	14			
	viernes	15		19		19		16		14		18	Reflexología 19h-21,30h		
	sábado	16	Trabajando la familia Constela. Familiares 10h-19h	20	(20) Introducción Flores de Bach 11h-13h (20y21) Aprender a desaprender 10h-19h / 10h-14h (21) Reiki II 10h-20h	20	(20) Introducción Flores de Bach 11h-13h (20y21) Ecología emocional 10h-19h / 10h-14h	17	(17) Introducción Flores de Bach 11h-13h (17y18) Aprender a desaprender 10h-19h / 10h-14h (18) Reiki I 10h-20h	15	(15) Introducción Flores de Bach 11h-13h (15y16) Niño/a bueno/a - Niño/a malo/a - autoestima-culpa 10h-19h / 10h-14h	19	(19y20)Traumas: memorias del pasado 10h-19h / 10h-14h (20) Reiki II 10h-20h	16	INTENSIVOS
	domingo	17	Gestión del tiempo 11h-14h/15h-17h	21		21		18		16		20		17	
4	lunes	18		22		19		17		21		18			
	martes	19	Estrés y ansiedad (a.2) 19h-20,30h	23		20	Estrés y ansiedad (a.4) 19h- 20,30h	18	Estrés y ansiedad (a.3) 19h- 20,30h	22	Estrés y ansiedad (a.3) 19h- 20,30h	19			
	miércoles	20		24		21		19		23		20			
	jueves	21	Reflexología 19h-21,30h	25		22	Reflexología 19h-21,30h	20	Reflexología 19h-21,30h	24		21			
	viernes	22		26		23		21		25		22			
	sábado	23	(23) Introducción Flores de Bach 11h-13h (23y24) Niño/a bueno/a - Niño/a malo/a - (autoestima-culpa) 10h-19h / 10h-14h (24)Gestión del tiempo 11h-14h/15h-17h	27		24		22	Aquí y ahora 10h-19h / 10h-14h	22		26	Aquí y ahora 10h-19h / 10h-14h	23	
	domingo	24		28		25		23		27		24			
5	lunes	25		29		26		24		28		25			
	martes	26	Estrés y ansiedad (a.3) 19h-20,30h	30		27		25	Estrés y ansiedad (a.4) 19h- 20,30h	29	Estrés y ansiedad (a.4) 19h- 20,30h	26			
	miércoles	27		31		28		26		30		27			
	jueves	28				29		27		31		28			
	viernes	29				30		28				29			
	sábado	30						29				30			
	domingo	31	Reiki II 10h-20h						30	Reiki II 10h-20h			31		
lunes								31							

## Grupos Crecimiento Personal enero-junio 2010

**"En la fábrica de las creencias forjas las armas para destruirte a ti mismo o bien diseñas las herramientas con las que construyes mansiones espirituales de alegría, fortaleza y paz" (William James)**

### Grupo de Desarrollo Personal

Este espacio esta dirigido a todas aquellas personas que deseen expresarse tal y como son, con sus sentimientos, emociones, vivencias, en un espacio "seguro" donde podrán comprobar que el mundo puede sostener que sean más honestos y transparentes. Las personas en líneas generales aprecian la honestidad. Un lugar donde obtener recursos para un mayor autoconocimiento y una mejor comunicación. *Bases de la comunicación - trabajar el "darse cuenta" y el aquí y ahora - el lenguaje verbal y corporal - inteligencia emocional - ciclos de la experiencia - creencias...*

**Inversión:** 50 euros (2 encuentros mes x 25 euros)

**horario mañanas:** 10h - 12h **horario tardes:** 19h - 21h.

**fechas (jueves):**

7 y 21/01/10 - 4 y 18/02/10 - 4 y 18/03/10 - 8 y 22/04/10 -  
6 y 20/05/10 - 3 y 17/06/10 -

### Grupo de parejas

Se trata de un espacio abierto cada mes, donde poder ampliar la mirada en cuanto a la pareja, obtener recursos que faciliten las relaciones de pareja, las rupturas, trabajar problemáticas..., es decir, un espacio donde obtener recursos que ayuden y faciliten la relación en y con la pareja.

*Bases en la pareja para una relación lograda - La familia y la pareja - La ruptura en la pareja - Parejas anteriores y parejas actuales - Explorar dinámicas personales... etc.*

**Inversión:** 25 euros (1 encuentros mes)

**horario mañanas:** 10h - 12h **horario tardes:** 19h - 21h

**fechas (Jueves):**

14/01/10 - 11/02/10 - 11/03/10 - 15/04/10 - 13/05/10 - 10/06/10 -

### Grupo de Padres

Un espacio al mes donde poder obtener herramientas que faciliten la comunicación en la relación con los hijos. No hay "manual de como ser un buen padre/madre". Todos los padres hacen, hacemos lo que podemos y eso esta bien. No obstante, hay recursos que nos ayudan en la labor de "educar" a nuestros hijos. Y como decía un gran pensador y buscador... "educar no es solo dar carrera para vivir, sino templar el alma para las dificultades de la vida. (Pitágoras)".  
*Referencias en la labor de ser padres - la adolescencia - poner límites - autoridad - exploración de dinámicas y asuntos personales...*

**Inversión:** 25 euros (1 encuentros mes)

**horario mañanas:** 10h - 12h **horario tardes:** 19h - 21h

**fechas (Jueves):**

28/01/10 - 25/02/10 - 25/03/10 - 29/04/10 - 27/05/10 - 24/06/10 -

### Grupo de Constelaciones Familiares

Encuentros donde dar a conocer y tener un acercamiento a las constelaciones familiares. Tomar contacto con la terapia sistémica que pone de manifiesto que formamos parte de un sistema familiar que actúa sobre la vida de sus integrantes. Se trabajaran asuntos de las personas que lo deseen (hasta donde el tiempo lo permita).  
*Se abordan, asuntos con los padres - temas de pareja - asuntos familiares - asuntos de trabajo...*

**Inversión:** 25 euros (1 encuentro al mes)

**horario mañanas:** 10h - 12h **horario tardes:** 19h - 21h.

**fechas (Martes):**

26/01/10 - 16/02/10 - 16/03/10 - 20/04/10 - 18/05/10 - 15/06/10 -

### Grupo "Abierto"

Se trata de un espacio abierto. No hay una dinámica, ni pauta determinada, estando abierto a lo que en cada encuentro se manifieste, según las necesidades de las personas que acudan. Un espacio donde poder manifestar y compartir aquellas cosas, situaciones, conflictos (con el trabajo, con la familia, padres, hijos, pareja...) que el día a día nos trae.

*Se trata de un espacio de terapia donde se trabajará de forma individual y en grupo. Se abordarán temas de ansiedad, estrés, conflictos internos, conflictos externos...*

**Inversión:** aportación voluntaria (1 encuentros mes)

**horario mañanas:** 10h - 12h **horario tardes:** 19h - 21h.

**fechas (Martes):**

19/01/10 - 9/02/10 - 9/03/10 - 13/04/10 - 11/05/10 - 8/06/10 -

Planificación GRUPOS enero-junio 2010

		enero		febrero		marzo		abril		mayo		junio		
1	lunes		1		1									
	martes		2		2							1		
	miércoles		3		3							2		
	jueves			Desarrollo Personal mañanas 10h-12h tardes 19h-21h	4	Desarrollo Personal mañanas 10h-12h tardes 19h-21h	4					3	Desarrollo Personal mañanas 10h-12h tardes 19h-21h	
	viernes	1			5			1				4		
	sábado	2			6			2		1		5		
	domingo	3			7			3		2		6		
2	lunes	4			8				3			7		
	martes			Grupo Abierto- estrés y ansiedad mañanas 10h-12h tardes 19h-21h	9	Grupo Abierto- estrés y ansiedad mañanas 10h-12h tardes 19h-21h	9				4	8	Grupo Abierto- estrés y ansiedad mañanas 10h-12h tardes 19h-21h	
	miércoles	5			10			1			5	9		
	jueves		Desarrollo Personal mañanas 10h-12h tardes 19h-21h	7	Grupo Parejas mañanas 10h-12h tardes 19h-21h	11	Grupo Parejas mañanas 10h-12h tardes 19h-21h	11	Desarrollo Personal mañanas 10h-12h tardes 19h-21h	8	Desarrollo Personal mañanas 10h-12h tardes 19h-21h	6	10	Grupo Parejas mañanas 10h-12h tardes 19h-21h
	viernes	8			12			2		7		11		
	sábado	9			13			3		8		12		
	domingo	10			14			4		9		13		
3	lunes	11			15				10			14		
	martes			Constelaciones Familiares mañanas 10h-12h tardes 19h-21h	16	Constelaciones Familiares mañanas 10h-12h tardes 19h-21h	16	Grupo Abierto- estrés y ansiedad mañanas 10h-12h tardes 19h-21h	11	Grupo Abierto- estrés y ansiedad mañanas 10h-12h tardes 19h-21h	15	15	Constelaciones Familiares mañanas 10h-12h tardes 19h-21h	
	miércoles	12			17			1		12		16		
	jueves		Grupo Parejas mañanas 10h-12h tardes 19h-21h	14	Desarrollo Personal mañanas 10h-12h tardes 19h-21h	18	Desarrollo Personal mañanas 10h-12h tardes 19h-21h	18	Grupo Parejas mañanas 10h-12h tardes 19h-21h	13	Grupo Parejas mañanas 10h-12h tardes 19h-21h	17	17	Desarrollo Personal mañanas 10h-12h tardes 19h-21h
	viernes	15			19			2		14		18		
	sábado	16			20			3		15		19		
	domingo	17			21			4		16		20		
4	lunes	18			22				17			21		
	martes		Grupo Abierto- estrés y ansiedad mañanas 10h-12h tardes 19h-21h	19				2	Constelaciones Familiares mañanas 10h-12h tardes 19h-21h	18	Constelaciones Familiares mañanas 10h-12h tardes 19h-21h	22		
	miércoles	20			24			3		19		23		
	jueves		Desarrollo Personal mañanas 10h-12h tardes 19h-21h	21	Grupo Padres mañanas 10h-12h tardes 19h-21h	25	Grupo Padres mañanas 10h-12h tardes 19h-21h	25	Desarrollo Personal mañanas 10h-12h tardes 19h-21h	20	Desarrollo Personal mañanas 10h-12h tardes 19h-21h	24	24	Grupo Padres mañanas 10h-12h tardes 19h-21h
	viernes	22			26			4		21		25		
	sábado	23			27			5		22		26		
	domingo	24			28			6		23		27		
5	lunes	25			29				24			28		
	martes		Constelaciones Familiares mañanas 10h-12h tardes 19h-21h	26				3		25		29		
	miércoles	27			31			4		26		30		
	jueves		Grupo Padres mañanas 10h-12h tardes 19h-21h	28				5	Grupo Padres mañanas 10h-12h tardes 19h-21h	27	Grupo Padres mañanas 10h-12h tardes 19h-21h	31		
	viernes	29						6		28				
	sábado	30						7		29				
	domingo	31						8		30				
	lunes								31					