

Taller de Respiración Holotrópica



INTRODUCCIÓN

La Respiración Holotrópica es una de las más poderosas y eficaces técnicas de psicoterapia experiencial y de autoexploración profunda existentes dentro de la Psicología Transpersonal. Esta metodología fué diseñada, elaborada y trabajada por Groff desde 1976.

Su propósito es alcanzar una mayor autocomprensión, expansión de la identidad del yo y facilitar el acceso a las raíces de los problemas emocionales y psicosomáticos. La palabra holotrópico sugiere la superación de la fragmentación interna, así como de la sensación de separación entre el individuo y el entorno.

Está basada en el gran poder curativo y transformador de los estados expandidos o no ordinarios de conciencia (estados holotrópicos), que pueden darse de manera espontánea o a través de prácticas psicológicas, rituales, experiencias místicas o de meditación profunda.

Tienes la oportunidad de conocer y experimentar la Respiración Holotrópica asistiendo a un taller de un día. Los talleres de 1 día están planteados para que cualquiera pueda acceder a la experiencia de Respiración Holotrópica. Son la manera ideal de iniciarse en la práctica con el trabajo de Respiración Holotrópica o de continuar con un proceso de desarrollo, terapia, autoconocimiento o sanación.

El propósito de los talleres es utilizar la Respiración Holotrópica como vía de desarrollo, sanación o autoconocimiento y adentrarse en el trabajo con los estados expandidos de conciencia, en un contexto seguro, respetuoso y terapéutico.

FACILITADORES

Carme Monegal. Facilitadora acreditada por el Grof Transpersonal Training

¿A QUIEN VA DIRIGIDO?

La Respiración Holotrópica está indicada para el desarrollo personal y para el tratamiento terapéutico de dificultades psicosomáticas, emocionales y psicológicas. Permite el acceso a capas profundas de la psique y activa nuestra propia sabiduría interna.

El trabajo con estados holotrópicos o expandidos de conciencia, a través de la respiración y la música, proporciona una perspectiva más amplia, más lúcida y amorosa de nuestra propia vida y de la realidad.

El taller va dirigido a personas que deseen o necesiten:

- Acceder a estados de relajación y aliviar estrés.
- Activar e integrar contenidos inconscientes.
- Potenciar su proceso terapéutico.
- Movilizar energías bloqueadas y mejorar la creatividad.
- Resolver tensiones corporales y síntomas psicosomáticos.
- Elaborar traumas, fobias, etc.
- Integrar emociones y vivencias.
- Potenciar la salud integral.

CUANDO

El lunes 25 de junio. De 9:00 a 20:00 horas

DONDE



En **Sensum Systemic**. C/ Aligustre Nº 20. Madrid

PRECIO

170 €



SENSUM
systemic

 Jordi Llecha. 600521211
 info@sensumsystemic.org