

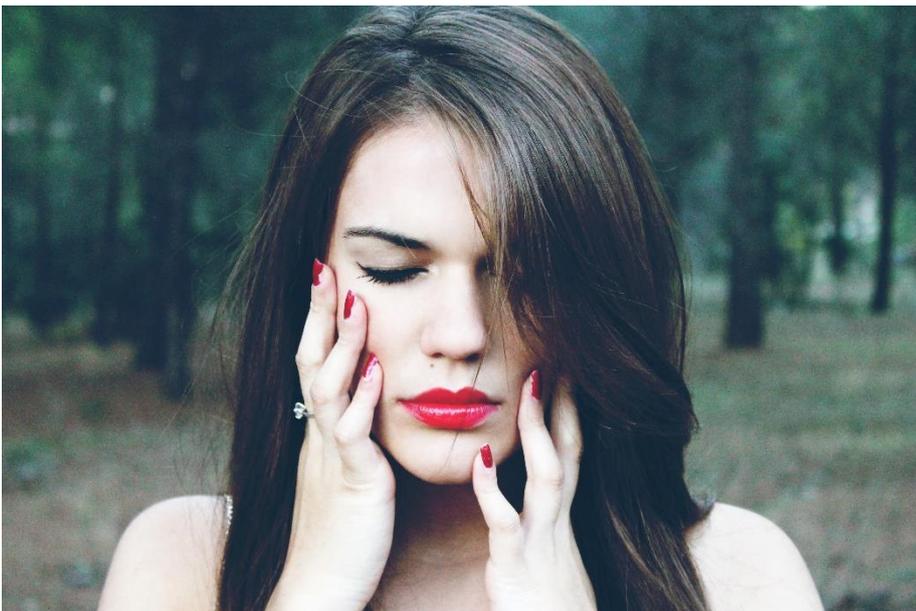
GRUPO TRABAJO PSICO-CORPORAL INTEGRATIVO

TRABAJO PSICO-CORPORAL

La Terapia Psico-Corporal, combina a través de diferentes técnicas terapéuticas, la exploración del cuerpo, la mente y las emociones, para conocer las causas del malestar físico y emocional. Accedemos través de la sabiduría del cuerpo a los conflictos reprimidos y a las experiencias que no se han podido elaborar y que han quedado retenidas y envueltas en la coraza muscular. Se trata de restablecer el equilibrio y la flexibilidad a través del reordenamiento corporal.

Aprendemos a reprimir nuestras necesidades, con mecanismos de supervivencia inconscientes y el cuerpo va perdiendo espontaneidad y autoexpresión, se desarrollan determinados patrones corporales aprendidos que se cronifican y perturban la salud emocional y física de la persona.

A lo largo de las sesiones iremos contactando con nosotros mismos a través de nuestro cuerpo, tomando conciencia y desbloqueando las zonas que están tensas y contenidas. Dándonos tiempo para escucharnos y descubrimos. Todo ello lo haremos basándonos en las herramientas de la Eutonía, los trabajos de cadenas musculares de F. Mezieres y T. Bertherat, las corazas caracterio-musculares de Wilhelm Reich y la terapia Gestalt.



OBJETIVOS

Eliminar tensiones musculares crónicas
Restablecer el flujo energético
Aumentar la conciencia corporal
Liberar la rigidez respiratoria
Reconexión corporal
Reducir el estrés
Favorece la autorregulación muscular
Fluir y favorecer los cambios internos
Eliminar Tensiones Psíquicas

DOCENTE

Cristina Martínez Ardanaz

Psicóloga nº Colegiada CV08694. Psicoterapeuta Gestalt y Terapeuta Psico-Corporal Integrativa.

Master en PNL e Hipnosis Ericksoniana. Formada en Medicina Tradicional de Occidente, Homeopatía Spagyrica. Forma parte del equipo del Centro de Terapia Integrativa Numen y del equipo de Medidas Judiciales en medio abierto.

HORARIO Y FECHAS

El grupo tendrá una frecuencia de dos miércoles al mes, de 18:30 a 21:00 horas. Comenzando en Enero y finalizando en Junio.

- 18 de Enero
- 1 y 22 de Febrero
- 8 y 22 de Marzo
- 5 y 19 de Abril
- 3, 17 y 31 de Mayo
- 7 y 21 de Junio