

CURSO SANA TU NIÑ@ INTERIOR



CURSO AVALADO DE APLICACIÓN PERSONAL.



Atender nuestra parte niña/niño interior es esencial para convertirnos en personas completas.
► **Proceso de auto-conocimiento para la salud emocional y la transformación.**

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- personas con compromiso con su propia salud interior y su desarrollo personal
- personas con capacidad de apertura e implicación con su mundo interno
- personas que quieren realizar un proceso de introspección y auto-conocimiento
- personas que desean un cambio significativo y perdurable para su actualización emocional

¿QUÉ APLICACIONES TIENE?

Este curso está diseñado para su aplicación en los propios participantes. No se trata de una propuesta para formarse en una técnica de aplicación a terceros.

Por lo tanto, **todos los contenidos serán de aplicación personal y solo aquellas personas con los recursos, el bagaje y la experiencia indispensables serán susceptibles de reproducirlos posteriormente.**

De todo ello se deduce la seriedad y el compromiso necesarios para completar el curso.

Entrega de certificado de asistencia al curso completo.

FECHAS 2 FINES DE SEMANA

- 25-26 mayo / 8-9 junio

LUGAR DE REALIZACIÓN

Asociación Crisol
C. Tomás Zumalacárregui, 26
50006 **Zaragoza**

HORARIO

de 9:30 a 14:00 y de 15:30 a 19:00
de 9:00 a 14:00

PROGRAMA

Fin de semana 1

- Presentación del taller, orientación y objetivos
- ¿Qué son las emociones?
- Introducción teórica sobre la función, el mecanismo y la descripción de las cuatro emociones básicas
- Establecer la propia biografía emocional
- Identificar dónde se manifiestan las emociones en el cuerpo, bloqueos, enganches, adicciones, desconexión, insensibilización
- Transitar las cuatro emociones básicas
- ¿Cómo inciden las creencias en la propia experiencia de inhibición/expansión?
- Identificar los mandatos (creencias, introyectos, modelos, patrones) explícitos e implícitos recibidos a lo largo de la infancia y la adolescencia
- Explorar cómo esos mandatos siguen operativos internamente
- Meditación para una mirada con perspectiva y amorosa

Fin de semana 2

- Hubo una vez en que explorar y jugar fueron nuestro mundo...
- El juego como espejo de los asuntos internos personales/grupales
- Identificar los bloqueos y las resistencias en el transcurso del juego y la interacción con los demás
- Hacer el puente entre la dificultad hallada en el juego, la dinámica grupal, y la dificultad en la vida real
- Identificar el núcleo de la herida, la interrupción, el bloqueo, internos
- Tomar para atender, pacificar, abrazar, amar, dar luz a la parte niña/niño
- Explorar estados de sensibilidad, vulnerabilidad, fragilidad, curiosidad, espontaneidad
- Fluir, disfrutar, vivir el intenso placer de la vida como persona con las necesidades cubiertas
- Integrar las cualidades de la niña/el niño interior en la persona adulta actual
- Establecer un compromiso para ocuparse y atender las propias necesidades
- Recogida de experiencias y *feed-back*

OBJETIVOS DEL CURSO

- Tomar consciencia del estado emocional actual y cómo se manifiesta
- Identificar qué programas internos operan en la conducta
- Identificar heridas, interrupciones, bloqueos, experiencias nucleares condicionantes
- Elaborar los contenidos anclados para atender, liberar y soltar el dolor, abrazar la parte interna frágil y tierna
- Recuperar y poner en valor todas las cualidades, las capacidades y los dones de la parte niña/niño
- Hacer lugar con madurez a la parte niña/niño en la vida de la adulta/el adulto

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Se trata de un curso básicamente experiencial, con aportes teóricos concretos, para descubrir e identificar los puntos vulnerables de las vivencias que, a pesar del paso de los años, continúan abiertas y necesitadas de atención y actualización.

El dolor emocional, los cortes internos, los acontecimientos de alto impacto vividos, no desaparecen por arte de magia. Para el inconsciente, **hoy sigue siendo ayer cuando los asuntos internos siguen inconclusos.**

Solo nos queda tomar esas partes y ocuparnos de ellas de verdad **si realmente queremos desprendernos de los fantasmas, ser libres y expandirnos con toda la energía disponible.**

Mi nombre es M^a Rosa Parés Giralt, experta en sumergir, acompañar y conducir personas en el mundo emocional para actualizar, liberar y expandir.

Con esta propuesta de Niñ@ interior, te acompaño a que descubras dónde te rompiste, dónde te quedaste atrapad@ internamente, con el fin de sanar esa vivencia a través de un cuidadoso trabajo de implicación personal de cambio y transformación.

Evidentemente yo misma he sido una niña rota, desatendida, dejada... Ahora conozco el camino de regreso a la calma interior y solo puedo decirte que me maravillo con las experiencias tan reparadoras que cuentan las personas a quienes he facilitado este viaje. Además, rescatamos todas las cualidades que quedaron apartadas, olvidadas, escondidas, para potenciarlas y sacarlas a la luz.

EQUIPO FACILITADOR



María Rosa Parés

Miembro titular AETH
Formadora de formadores
Didacta de Posgrado en Dinamización de Grupos de Crecimiento Personal y Profesional (Ludotraining)
Risoterapeuta - Líder Yoga de la Risa
Terapeuta Gestalt (AETG)
Máster en Mindfulness aplicado a Salud, Empresa, Educación
Formada en Psicodrama y TREC
PNL Practitioner
Profesora de Hatha Yoga
Monitora de Biodanza - Practicante de danza

AETH Asociación española de Terapias Humanistas
AETG Asociación española de Terapia Gestalt
TREC Terapia racional - emotivo - conductual
PNL Programación Neuro-Lingüística



Anagloria Remiro

Posgrado en Dinamización de Grupos de Crecimiento Personal y Profesional (Ludotraining)
Facilitadora Experta en Risoterapia Integrativa
Líder Yoga de la Risa
Formada en Teatro para la Vida
Formada en Clown
En formación en ClownGestalt
En formación en Programa SAT de Claudio Naranjo
Formada en Dietética y Nutrición
TCAE Técnica Cuidados Auxiliar Enfermería

COSTE-INVERSIÓN DEL CURSO (2 FINES DE SEMANA)

150.- euros cada fin de semana.

El precio total incluye:

26 horas de curso, certificado de asistencia.

Este curso no tiene matrícula.

Para reservar plaza, se pagará 50.- euros a descontar del total.

Solicita la ficha de inscripción y los datos bancarios para efectuar el ingreso.