

CONEXIÓN CON EL ANIMAL DE PODER

OBJETIVO GENERAL

El taller consiste en conectar con su poder personal y autoconocerse, a través de técnicas de respiración y de hipno-meditación que llevan a un viaje interior para conectar con su animal de poder.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conectar con su sabiduría y su poder personal
- Bajar tensiones, elevar el nivel vibracional y sentir mayor bienestar y motivación
- Enseñar técnicas de respiración como herramienta de autocuidado para entrar en estados profundos de relajación, liberar emociones desagradables, estrés y tensiones.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Se inicia el taller con un círculo de bienvenida y la presentación de los/las participantes.
- Se realiza un ejercicio grupal corporal para soltar tensiones y conectar con los compañeros/as. Se continúa con una breve descripción de las técnicas de respiración que se usarán durante el ejercicio, especialmente la respiración celular, y cuáles son algunos de sus beneficios. Continúa la segunda etapa con una metáfora que facilita la conexión con el animal de poder. Se experimenta un viaje interior para conectar con tu animal de poder, qué va acompañado de respiración, música y una hipno-meditación.
- En la tercera etapa las y los participantes comparten lo que han sentido en el viaje y el aprendizaje que obtuvo del encuentro con su animal guía.

METODOLOGIA

Es un taller teórico vivencial que aporta conocimientos teóricos sobre algunos tipos de respiraciones que son utilizadas para fines terapéuticos. A través de la respiración celular el cuerpo y la mente acceden a vivencias interiores, las cuales permiten crear un cambio de percepción en la persona. La base metodológica de este taller está basada en los grupos de encuentro de W. Shutz. Es un enfoque experiencial-interactivo a través de talleres grupales de experienciación, conceptualización y aplicación.

IMPARTE

Anastasia Manlai, Psicoterapeuta en Gestalt Integrativa, Facilitadora grupal de desarrollo personal, consulta psicoterapéutica.