



GRUPO TERAPÉUTICO PSICOCORPORAL

Movimiento de Centros de Energía y Terapia Gestalt

Impartido por
VALERIA ZYL y MARTA MITXELENA



En qué consiste

Esta es una propuesta que combina dos herramientas terapéuticas.

La primera, el Sistema de Centros de Energía, es un trabajo corporal acompañado de música y en grupo. Basado en las corazas musculares y el yoga, permite liberar tensiones y emociones que quedaron retenidas para que reconectes con tu alegría, tu creatividad y tu fuerza.

La segunda, la Terapia Gestalt, es una terapia de corte humanista que, a través de dinámicas vivenciales, se centra en poner consciencia en el cómo vivo mis experiencias y para qué las vivo así. Apoya y favorece la creatividad y la espontaneidad como síntomas de salud en detrimento de patrones rígidos y automáticos.



Esta propuesta es para tí

- Si buscas un espacio cuidado, basado en la confianza, el respeto y la libertad.
- Si quieres sacar fuera lo que está escondido dentro.
- Si necesitas despertar en ti la fuerza, la energía vital y el disfrute en la vida.
- Si tienes ganas de descubrir lo que tu cuerpo guarda.
- Si quieres darte cuenta de qué haces y para qué lo haces.
- Si quieres aprender a estar más presente y cultivar tu atención.
- Si consideras que la transformación social implica también un trabajo personal.



VALERIA ZYLBERSZTEJN

Nacida en Buenos Aires es formadora e Instructora de Movimiento y Masaje durante 10 años en la Escuela de Hugo Ardiles, el creador del Sistema de Centros de Energía. Psicóloga Social por la Escuela de Enrique Pichón Riviere, tiene además formación en Comunicación Social, Teatro, Clown y canto.

Máster en Psicoterapia Humanista formada en el Instituto Carl Rogers en Barcelona y Psicoterapia Humanística Transpersonal con Claudia Casanovas y Enzo Rossi, llega en el año 2000 a Barcelona donde trabaja con Patricia Ríos en la Formación de Instructores, coordina grupos de Movimiento de Centros de Energía y atiende en consulta particular.

Ha participado en diversos festivales en España y Europa.



MARTA MITXELENA

Es Terapeuta Gestalt, formadora de esta disciplina en Espailúdic - Escola Gestalt de Catalunya y miembro titular de la AETG. Actualmente acompaña procesos individuales y grupales para que las personas puedan afrontar la vida con mayor consciencia sobre ellas mismas y el mundo. Saberse para poder atenderse mejor.

Tiene un postgrado en Psicopatología Gestáltica de la Costa Este con Carmen Vázquez. Antes de dedicarse a la transformación individual, se dedicó durante más de 10 años a la Cooperación Internacional y tiene un alto compromiso con los procesos de transformación social y los derechos humanos. Actualmente está estudiando el Grado de Psicología (UOC). Es Licenciada en Periodismo (UAB) y tiene un Máster en Cooperación Internacional (UB).

ESTRUCTURA DEL TRABAJO

OCTUBRE

Movimiento del Centro Bajo y trabajo sobre la fuerza, el autoapoyo, la capacidad de poner límites, saber decir sí y no.

NOVIEMBRE

Movimiento del Centro Lumbo-Sacro y trabajo sobre el placer, la alegría de vivir, la sensualidad y la sexualidad.

DICIEMBRE

Movimiento del Centro Medio y trabajo con las 4 emociones básicas: tristeza, alegría, miedo y rabia.

ENERO

Movimiento del Centro Cardíaco y trabajo sobre la aceptación, el perdón, la autoestima, la empatía y la compasión.

FEBRERO

Movimiento del Centro Laríngeo y trabajo sobre el autoconcepto, nuestras creencias, el control y el descontrol, el miedo y la ansiedad.

MARZO

Movimiento del Centro Frontal y trabajo con la atención, la dirección vital, y los 3 centros: mente, cuerpo y emoción.

ABRIL

Movimiento del Centro Coronario. Aprenderemos a meditar, cultivaremos la presencia, daremos espacio a todo lo que va más allá del "yo".

MAYO

Intensivo residencial y cierre grupal. Vida y muerte.



CUÁNDO

Dos viernes al mes, de 18 a 21h.
De octubre a abril.
Cierre intensivo residencial, en mayo.



FECHAS

4, 11 y 25 de octubre
8 y 22 de noviembre
13 y 20 de diciembre
10 y 24 de enero
7 y 21 de febrero
6 y 20 de marzo
3 y 17 de abril
1 y 2 de mayo



DÓNDE

LA CHÁCHARA,
Espacio de Artes e Ideas
c/ d'en Blanco, 15, 1ºPIS.
Plaça de Sants, Barcelona.



INVERSIÓN

80€/mes

(Exceptuando el mes de octubre que tendremos 3 sesiones iniciales y se abonarán 120€)

*Inscripción de 60€ antes del inicio del grupo (se descontarán del mes de octubre)

+++

INFORMACIÓN Y RESERVAS

VALERIA ZYL
658 65 48 24

MARTA MITXELENA
650 30 00 62