



ÁGORA. Centro de Medicina y Psicoterapia Humanista.

BIOENERGETICA:

Autoconocimiento y autorregulación a través del cuerpo

¿Qué es la Bioenergética?

"Nuestro objetivo básico es sentir.

Si vienen emociones, procuramos permitirles siempre que no nos superen; las observamos y dejamos que fluyan en vez de reprimirlas como casi siempre en nuestra vida cotidiana.

Trabajamos notando cada movimiento, haciendo de nuestra escucha corporal una experiencia de exploración. Nuestra propiocepción nos cuenta lo que ocurre cuando escuchamos lo que nos sucede.

Buscamos abandonarnos al cuerpo en lugar de buscar fuerza muscular y realización aprendida en cualquier entrenamiento previo. Procuraremos desaprender cualquier domesticación realizada a nuestro cuerpo para buscar la gracia natural y la espontaneidad.

Bajamos de la cabeza y del pensamiento para zambullirnos en un mundo carnal que nos lleva de manera sabia al goce y al placer; en todo caso, buscamos dejar de obligarnos para permitirnos unas sensaciones curiosas y liberadoras.

El trabajo grupal permite tener referencias de lo que ocurre a los demás, nos muestra espejos y nos permite estar dentro y fuera a la vez.

El juego interactivo corporal y expresivo aparece para cuidar nuestros movimientos, nuestra postura en cada ejercicio; es básico y aprendemos a realizarlo para vibrar y temblar con calidad y, de este modo, mejorar la circulación de la salud en nuestro organismo corporal, psicológico y espiritual.

Expresar nuestros sonidos, no solo con la voz sino con el tono, ritmo y melodía de cualquier órgano corporal."

El taller inicial, el 5 de octubre, es de grupo abierto.

A partir del taller de noviembre hay compromiso de asistencia al resto de jornadas para el grupo formado.



Sesiones grupales de
6 horas y media
desde octubre de 2019
a junio de 2020.

FECHAS

- 05 de octubre 2019
- 09 de noviembre 2019
- 14 de diciembre 2019
- 11 de enero de 2020
- 01 de febrero de 2020
- 29 de febrero de 2020
- 04 de abril de 2020
- 09 de mayo de 2020
- 06 de junio de 2020



MÉTODO

El Análisis Bioenergético o Terapia Bioenergética es un método que trabaja con las expresiones corporales, emociones, el carácter de los pacientes y su estructura muscular. A través de ejercicios específicos nos permite desbloquear zonas del cuerpo cargadas y rígidas, tomando consciencia y liberando los sentimientos y emociones que no encuentran una expresión apropiada.

Eco emocional, resonancia, acompañamiento, espejo, liberación, expresión, vibración, temblor, palabras y mucho más son experiencias que son vivenciadas en cada jornada de trabajo grupal.

Trabajo conjunto, en parejas e individual dentro del grupo.

El Análisis Bioenergético está indicado para personas que sufren trastornos de ansiedad como fobias, trastornos obsesivo-compulsivos, estrés, trastornos depresivos y trastornos por somatización.

Este enfoque nos ayuda a recuperar la conexión profunda con nosotros mismos, nuestra espontaneidad, nuestra vitalidad y nuestros deseos más profundos.

Taller inicial 5 de Octubre de 2019 de Grupo Abierto

HORARIO

De 11 a 14 y de 16 a 19.30

PRECIO

- 80 Euros/jornada

IMPARTE

Ascensión Ramirez Cagigas, psicóloga sanitaria y psicoterapeuta Europsy, formándose en la fase final de supervisión clínica en Análisis Bioenergético por el Instituto Internacional de Análisis Bioenergético. Grupo V, 2010-2015 Andalucía. Colegiada Colegio Oficial de Psicólogos de Andalucía Occidental.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN

- ÁGORA: 635 402 403

- ASCENSION: 609 566 228



ÁGORA. Centro de Medicina y Psicoterapia Humanista.

C/ Teresa de Calcuta, 2, local 5 y C/ Maluquer, 5—3º F
10002 CACERES. Tfno. 605 402 403 www.gestaltcaceres.es

