

FORMACIÓN VIVENCIAL

# CONSCIENCIA CORPORAL A TRAVES DEL YOGA, CARÁCTER Y MINDFULNESS

---

Acompañamiento integral en el ámbito  
sanitario, educativo y asistencial



A CARGO DE ELENA GARCIA NAVARRO

ORGANIZA MARGA ALHAMBRA PSICOLOGÍA

📍 ALCÁZAR DE SAN JUAN, CIUDAD REAL

📅 INICIO 30 SEPTIEMBRE

» [MARGAALHAMBRAPSIKOLOGIA.COM/FORMACION](https://margaalhambrapsicologia.com/formacion)

*Muchas veces nuestros alumnos, pacientes y aquellos a los que acompañamos o asistimos padecen, se quejan, se rebelan, protestan y buscan frenéticamente una solución que les permita recuperar su estado interno de libertad para desarrollarse plenamente.*

*El problema es que ponen el foco, la mirada fuera y todo lo que se alcance externamente, es secundario, añadido.*

Cuando buscamos acompañar desde un enfoque más integral, más humano, vamos a necesitar una guía que nos de las herramientas terapéuticas necesarias.

Una base sólida desde la que poder acoger y guiar el proceso de sanación y transformación.

### ***Acompañar al otro acompañándote a tí mismo***

Compartiremos contigo las herramientas que te ayudarán a sostener los procesos de dolor de las personas que atraviesan momentos de crisis, conflictos, dificultades, enfermedad, etc., y que **necesitan el impulso y la fuerza con la que transformar el dolor en bienestar y aceptación.**



Proponemos un **programa de acompañamiento integral** orientado a ampliar y consolidar las cualidades como acompañantes. Un mapa de trabajo que nos permita ocupar nuestro lugar y acompañar desde el profundo respeto a la vida del otro.

## El viaje como metáfora...

En esta formación vamos a viajar a través del territorio humano. Vamos a visitar los distintos resortes de la personalidad y el carácter, el Yo experiencia, el Yo idea, el Yo único, las represiones, las tensiones, etc

Nos vamos a apoyar en distintos mapas como la **bioenergética**, el **análisis del carácter**, el **Yoga**, la **anatomía sutil (centros energéticos)**, el **mindfulness**, la **relajación profunda**, el **movimiento espontáneo**, el **silencio** y la **música**.

***Nuestra compañero principal para este viaje es el propio cuerpo, porque todo aprendizaje se asienta y perdura a través de la vivencia, de la experiencia.***

El objetivo principal es disfrutar del viaje, alcanzar una mayor expansión de los propios recursos y una más profunda vivencia de la propia plenitud, porque es desde ese lugar, nuestro centro, que podemos acompañar.

Adquirir, incorporar y re-cordar las herramientas que necesitamos para poder continuar el viaje. Re-conocer o des-cubrir nuestra capacidad creadora, saber que esta capacidad se manifiesta en todo aquello que desarrollamos desde la plenitud de quienes somos.

En esta formación se crea el tiempo y el espacio para profundizar y explorar el propio territorio.

La creatividad vital de la que estamos hablando es el resultado natural de encontrarnos a nosotros mismos, de sabernos sostenidos por la propia fuerza y confiar en los propios recursos, es desprendernos de todo lo que empaña la mente y nos aleja de nuestra verdadera naturaleza.



## ¿A quién va dirigido?

Esta formación está dirigida a todos los que quieran adentrarse a través de una metodología vivencial y experiencial en el acompañamiento a personas.

Enfocado a **sanitarios, educadores, psicólogos, terapeutas y demás profesionales en los ámbitos de la relación de ayuda.**

Para aquellos que quieran actualizar y avanzar en su visión y **práctica terapéutica del acompañamiento con un enfoque integral desde la terapia corporal, mindfulness y carácter.**

Es una formación para ampliar y afianzar la **mirada terapéutica con visión integral** e incorporar los recursos que enriquecen el ofrecimiento profesional y, a su vez, **profundizar en el autoconocimiento** y en el propio **crecimiento personal.**

Dirigido a personas con un interés genuino de conocer(se) y crecer.

+ Sanitarios

+ Educadores

+ Terapeutas

+ Psicólogos

+ Profesionales en  
los ámbitos de  
relación de ayuda

Te ayudará a abrirte, a profundizar más en ti, a estar cada vez más atento, y más a dentro, tomar conciencia y saber en qué punto del camino de encuentras.

*Autocuidado y responsabilidad emocional*

Esta formación en Consciencia Corporal a través del yoga, Carácter y Mindfulness, **te ofrece herramientas de gran calado y eficacia terapéutica para un acompañamiento integral en el ámbito sanitario, educativo y asistencial.**

Consiste en una formación vivencial y experiencial orientada al acompañamiento integral **desde un abordaje psicosomático.**

Es un curso predominantemente práctico donde se complementa con contenidos teóricos para facilitar la comprensión y la integración de la experiencia.

A través de una estructura clara y accesible, permite generar un esquema interno, desde el cual sentir y acompañar de forma sencilla y profunda procesos en salud, en educación y en acompañamiento.

## Objetivos

- Profundizar en el abordaje integral de acompañamiento terapéutico, para desembocar en una ***comprensión más amplia del ser humano.***
- Obtener **herramientas** teóricas y prácticas para **trasladar de manera directa al espacio de consulta individual y al trabajo asistencial y educativo.**
- Incorporar de forma vivencial los recursos a través de propuestas experienciales y consolidando así el aprendizaje.
- Experimentar un **proceso de maduración personal y profesional** basado en la ciencia de la psicología, mindfulness y conciencia corporal a través del yoga.
- Acompañar a otros desde una mirada que todo lo incluye.



## Elena Garcia Navarro

FORMADORA  
PSICÓLOGA Y  
TERAPEUTA CORPORAL

### *integrando* CUERPO, MENTE Y EMOCIÓN

- Psicóloga general sanitaria
- Psicóloga clínica integrativa
- Psicoterapeuta Gestalt
- Practicante y formadora de yoga
- Terapeuta corporal
- Terapeuta/facilitadora de grupos de crecimiento personal y formativos
- Colegiada en el Colegio Oficial de Psicólogos de la Comunidad Valenciana (Nº 10.592 C.V)

En los tiempos que corren, donde las demandas y distracciones externas son continuas, se hace urgente encontrar un tiempo para dedicárnoslo.

Para escucharnos sin interrupción, sentirnos en soledad, en la propia compañía, estar con uno mismo.

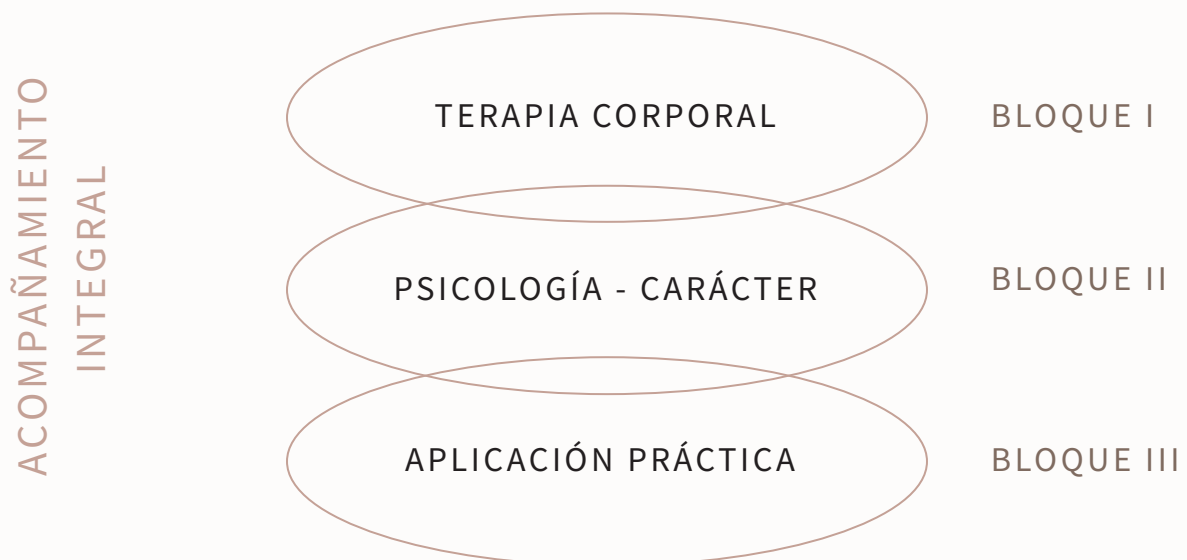


# Herramientas

- Psicología
- Mindfulness
- Consciencia corporal - Terapia corporal: Práctica de yoga
- Carácter - Conocimiento de eneagrama y eneatipo
- Bioenergética - Bases zonas energéticas
- Terapia Grupal
- Dinámicas gestálticas
- Bio respiración
- Música como elemento facilitador para habitar el cuerpo

# Contenido de la formación

La formación está diseñada en 3 bloques temáticos, donde encontrarás los siguientes contenidos:



# Desarrollo de la formación

En cada encuentro mensual de 2 días (sábado y domingo), abordaremos de forma integrada los 3 bloques.

## UNIDAD TEMÁTICA 1

Sábado 13 y domingo 14 de enero de 2024

- Presentación
- Introducción
- La importancia del grupo

### Terapia Corporal

Anatomía sutil: centros energéticos

### Psicología - Carácter

Abordaje integral de la psicología

### Aplicación práctica

Sesión terapéutica: Habitar el cuerpo

Dinámicas de presentación y conexión de grupo

Integración

Trabajo de autoobservación mensual

Bibliografía del modulo



# Desarrollo de la formación

UNIDAD TEMÁTICA 2

Sábado 17 y domingo 18 de febrero

## Terapia Corporal

Centro energético 1: Los cimientos

## Psicología - Carácter

Preceptos morales, éticos y autocuidado de la psicología yóguica

Mindfulness

## Aplicación práctica

Sesión terapéutica: columna vertebral

Práctica mindfulness 1: respiración básica del cuerpo

Dinámicas

Integración

Trabajo de autoobservación mensual

Bibliografía del modulo

# Desarrollo de la formación

UNIDAD TEMÁTICA 3

Sábado 23 y domingo 24 de marzo

## Terapia Corporal

Anatomía de la respiración

## Psicología - Carácter

Etiología del carácter. Eneagrama I

Trabajo de la respiración: estrés, interocepción

Centro energético 2: el mundo emocional

## Aplicación práctica

Sesión terapéutica: Sistema respiratorio – Sembrando la respiración

Dinámicas

Integración

Trabajo de autoobservación mensual

Bibliografía del modulo

# Desarrollo de la formación

UNIDAD TEMÁTICA 4

Sábado 27 y domingo 28 de abril de 2024

## Terapia Corporal

Centro energético 3: descubrir el ego

Interocepción y propiocepción: más allá de los sentidos

## Psicología - Carácter

Eneagrama II

El inconsciente

## Aplicación práctica

Sesión terapéutica: Fuerza y equilibrio

Meditación

Dinámicas

Integración

Trabajo de autoobservación mensual

Bibliografía del modulo

# Desarrollo de la formación

UNIDAD TEMÁTICA 5

Sábado 25 y domingo 26 de mayo de 2024

## Terapia Corporal

Centro energético 4: descubrir el ego

Desbloqueo emocional

## Psicología - Carácter

Eneagrama III

Concentración

Mirada compasiva en el acompañamiento

## Aplicación práctica

Sesión terapéutica: Abriéndome a la vida. Rendición

Meditación para la concentración

Dinámicas: juegos de concentración

Integración

Trabajo de autoobservación mensual

Bibliografía del modulo

# Desarrollo de la formación

UNIDAD TEMÁTICA 6

Sábado 22 y domingo 23 de junio de 2024

## Terapia Corporal

Centro energético 5: comunicación

## Psicología - Carácter

Eneagrama IV

La meditación: atención plena en la vida cotidiana

## Aplicación práctica

Sesión terapéutica: Mundo bocabajo

Meditación compasiva

Mindfulness interpersonal

Dinámicas

Integración

Trabajo de autoobservación mensual

Bibliografía del modulo

# Desarrollo de la formación

UNIDAD TEMÁTICA 7

Sábado 13 y domingo 14 de julio de 2024

## Terapia Corporal

Centro energético 6: conocimiento e intuición

## Psicología - Carácter

Aceptación

La paradoja del cambio

Eneagrama, mapa de autoconocimiento

## Aplicación práctica

Sesión terapéutica: Asuntos inconclusos. Cerebro digestivo

Dinámicas

Integración

Trabajo de autoobservación mensual

Bibliografía del modulo

# Desarrollo de la formación

UNIDAD TEMÁTICA 8

Sábado 21 y domingo 22 de septiembre de 2024

## Terapia Corporal

Centro energético 7: Trascender mente y cuerpo

Estado de integración y unidad

## Psicología - Carácter

Psicología transpersonal

La música como herramienta terapéutica

## Aplicación práctica

Viaje sonoro

Sesión terapéutica: Expresión de mi totalidad a través del cuerpo

Dinámicas

Integración

Trabajo de autoobservación mensual

Bibliografía del modulo

# Desarrollo de la formación

UNIDAD TEMÁTICA 9

Sábado 26 y domingo 27 de octubre de 2024

## Terapia Corporal

Mantener la práctica en el día a día

## Psicología - Carácter

Integración y compromiso

Autocuidado y responsabilidad

## Aplicación práctica

Sesión terapéutica: Volviendo a casa

Presentación de proyectos personales / trabajos

Dinámicas

Integración

Bibliografía del modulo



## Metodología

A lo largo de estos 9 meses de formación y de gestación, encontrarás:

- 9 encuentros grupales presenciales mensuales. Sábados de 10:00 a 20:00 y domingos de 10:00 a 14:00
- Consta de 108 horas, de las cuales la mayor parte serán vivenciales y el resto de elaboración teórica.
- Trabajos vivenciales y experienciales
- Encuentro online de seguimiento al mes
- Seguimiento y supervisión personal en grupo
- Seguimiento individualizado (bajo agenda los viernes por la tarde)
- Recursos bibliográficos y audiovisuales para complementar la formación
- Trabajo final



## Duración y fechas

### DURACIÓN

9 meses

### INICIO

13 de enero de 2024

### FIN DE LA FORMACIÓN

27 de octubre de 2024

## Fechas de encuentros presenciales

Cada modulo incluye un encuentro grupal presencial de sábado y domingo:

- Sábado 13 y domingo 14 de enero de 2024
- Sábado 17 y domingo 18 de febrero de 2024
- Sábado 23 y domingo 24 de marzo de 2024
- Sábado 27 y domingo 28 de abril de 2024
- Sábado 25 y domingo 26 de mayo de 2024
- Sábado 22 y domingo 23 de junio de 2024
- Sábado 13 y domingo 14 de julio de 2024
- Sábado 21 y domingo 22 de septiembre de 2024
- Sábado 26 y domingo 27 de octubre de 2024

### UBICACIÓN

Alcázar de San Juan, Ciudad Real

### INVERSIÓN

**1350 €**

(9 modulos x 150€)

#### Formas de abono:

- Pago único (10% de descuento): 1215€
- Dos pagos de 675€. 1º pago en enero antes de comenzar el curso y 2º en marzo, coincidiendo con el tercer modulo

#### Reserva de plaza:

Se abonarán 200€ al inscribirse al curso, en concepto de reserva para garantizar su plaza y comprometerse con la formación, que se descontarán del total.

## Condiciones

La admisión a la formación se realizará según Curriculum Vitae. Opcional y recomendable: Autobiografía.

Se acreditará la realización y aprovechamiento del curso mediante certificación.

La asistencia para el aprovechamiento del curso es obligatoria.

## Contacto para información e inscripciones

✉ [saludydesarrolloemocional@gmail.com](mailto:saludydesarrolloemocional@gmail.com)

☎ +34 692 19 42 47

*Parar para sentir y  
sentir para saber lo que necesito.*



A CARGO DE



PSICOTERAPIA  
CONCIENCIA CORPORAL  
CREATIVIDAD VITAL

ORGANIZA

**marga alhambra**  
Psicología Sexología  
Terapia de Pareja