

FACILITADORES

Soy **María Salvadora Conesa**,



Terapeuta gestáltica, trabajo con grupos de yoga y crecimiento personal desde hace más de 25 años. Entre mis herramientas de trabajo se encuentra la respiración relajación consciente y el Movimiento Armónico Expresivo (Sistema Río Abierto). Estoy formada en Terapia Integrativa (programa SAT), en Creatividad, Análisis y conducción de grupos con Paco Peñarrubia. Hata yoga y Kundaliny

Soy **Manuel Millán**,



me he formado en Terapia Integrativa y Eneagrama, Constelaciones Familiares y Sistémicas; Soy Terapeuta Gestalt, Master en PNL Transpersonal y facilitador de Movimiento Armónico Expresivo (Sistema Río Abierto) y Colaborador del Programa SAT y de la Fundación Claudio Naranjo. Llevo más de 15 años aprendiendo el arte de vivir en plenitud y más de 6 acompañando a personas en su transformación tanto en terapia individual como en trabajos grupales.

disfrutar aprendiendo y aprender disfrutando

CONTACTOS:

María Salvadora **695 17 26 25**

salvadoraconesa@gmail.com

Manuel **680 44 08 69**

manuelmillan@elartedevivirenplenitud.es

Soy **AIRE, AGUA, TIERRA, FUEGO**

*Soy intuición, percepción,
pensamiento y sentimiento.
Soy todo y aún siéndolo
mil batallas se deciden en
mi pequeño universo.
Mi aire quiere avivar mi fuego
pero su suavidad se tercia
cual aleteo de alas de mariposa inquieta.
Mi fuego enfadado por no querer apagarse
se vuelca con rabia en el verdor de mi tierra.
Mi tierra llora y clama al agua que
venga rauda a salvarla de la quema
pero el fuego delata ingenuo a la tierra
que lo mira con miedo.*

*Mis cuatro elementos
convergen en el mismo punto.
Son las cuatro esquinas de mi pañuelo.
Al centro, siempre al centro.
Buscan mirarse las caras
Buscan el equilibrio perpetuo*



Taller de crecimiento personal Movimiento Armónico Expresivo los 4 Elementos



CENTRO DE TERAPIAS ALTERNATIVAS TARA



C/Reinosa, 4 local posterior (frente al Parque de La Paz)
FUENLABRADA - Madrid

Los cuatro elementos

en el ser humano

Desde la filosofía oriental y otras tradiciones tenemos que nuestro ser se divide en cuatro aspectos que están relacionados con nuestra forma de estar en el mundo y en la vida, relacionando así, lo material con la tierra lo emocional con el agua, etc.

Es interesante conocer como nos movemos en estos aspectos – elementos y así con esta información poder mejorar o cambiar nuestra forma de comportarnos utilizando lo aprendido en las áreas que decidamos intervenir produciendo crecimiento a través de la nutrición de cada parte de nuestro ser.

Elemento tierra.- representa nuestra base, lo que nos sostiene. Está relacionada con lo corporal, lo material, la higiene, salud, alimentación, economía, formación y capacidades, posesiones, etc.

Elemento agua.- se relaciona con nuestras emociones. Trabajaremos nuestras dificultades con la parte emocional—instintiva. Revisando patrones de comportamiento y formas de relacionarnos con nosotr@s mism@s, con la pareja, etc.

Elemento aire .- se suele relacionar con la comunicación. PNL, cómo querría relacionarme, la autoestima, lo profesional y el propósito de vida.

Elemento fuego.- viene representando la espiritualidad, que como una espiral ascendente nos eleva a la parte más profunda del ser. Revisaremos conceptos y actitudes internas ante la pasión, la oración y la meditación en nostr@s

Este trabajo se desarrollará a través de técnicas terapéuticas que engloban desde el Movimiento Armónico Expresivo, la Terapia Gestalt, la Improvisación Teatral, la PNL, el Yoga, la Meditación y el Masaje.



Con los 4 elementos como hilo conductor, exploraremos aspectos de nuestra vida y nuestro cuerpo.

El movimiento expresivo nos ayudará a contactar con las sensaciones corporales y junto con el masaje identificaremos bloqueos diluyéndolos.

Con técnicas Gestálticas aprenderemos a reconocernos y aceptarnos, transformando patrones gracias a la PNL Atreviéndonos desde la confianza e intimidad que el grupo nos ofrecerá para compartir y crecer.

Fechas curso 2015 – 2016

Inicio Viernes 16 Octubre 2015

**13 y 27 Noviembre, 11 Diciembre,
22 y 29 Enero, 26 Febrero, 11 Marzo,
8 y 22 Abril, 6 y 20 Mayo;
y cierre 2 Junio 2016**

Horario.- **de 17:30 a 20:30 hs.**

Inversión.- **35€ al mes**

Lugar.- **Centro de Terapias Alternativas Tara**

C/Holanda, 1 - Parque Granada

Junto al metro de calle Francia - Est. Parque Europa-
FUENLABRADA – Madrid



**LA VIDA ES MOVIMIENTO,
EL MOVIMIENTO ES TRANSFORMACIÓN**