

CURSO

GRUPO DE CRECIMIENTO PERSONAL NEAC

NEAC

NUTRICIÓN EMOCIONAL Y
ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

CURSO EXPERIENCIAL Y SUPERVISADO
9 MESES | SESIONES QUINCENALES



AVALADO POR
INSTITUTO VALENCIANO DE
TERAPIAS NATURALES

Caminemos juntos para llegar más lejos

«El verdadero viaje de descubrimiento no consiste en buscar nuevos paisajes, sino en mirar con nuevos ojos». (Marcel Proust)

Nuestro Grupo de Crecimiento Personal parte de la idea de que las personas somos seres sociales y nuestra esencia se ve reforzada en la interacción con los demás; es decir, **juntos somos más nosotros mismos y llegamos más lejos que estando solos**. Creemos especialmente importante en estos tiempos de individualismo alienante y digitalidad irreal, generar y sostener una comunidad basada en el compromiso, la creatividad y la compasión.

La **nutrición emocional** es la base de este curso. Se trata de un concepto que nos gusta utilizar porque da una visión global del desarrollo del ser humano. Nutrirse emocionalmente es cuidar los cuerpos que nos conforman, los que no se ven y no se tocan, pero sí que se perciben y se sienten. Nos referimos a la estructura mental y espiritual, así como las emociones y sentimientos. En nuestros talleres trabajamos con lo que para nosotras es la parte más importante de un ser humano, el «corazón», pero no el físico, sino aquel que llamaríamos el alma o el ser superior. Así que si te apetece cuidar tu «corazón» aquí tienes una oportunidad de oro para aprender a hacerlo.

Uno de nuestros pilares es el trabajo con la **inteligencia emocional**, porque conocerse a uno mismo y saber reconocer los resortes que te activan es el primer paso para un cambio real y duradero. La inteligencia emocional es la habilidad de conocer y gestionar

tus emociones y también las emociones de los demás. Es la habilidad clave que te permite tomar mejores decisiones, ejercer un mayor autocontrol, escuchar de forma activa, relacionarte desde el respeto y poner límites de manera asertiva.

Otros pilares fundamentales para nosotras son el trabajo con las creencias y paradigmas mentales, la comunicación consciente, el reconocimiento de valores, capacidades y objetivos, la respiración y la conciencia y el desarrollo de recursos para gestionar el cambio. **Trabajamos con las personas de forma holística**, observando cada parte por separado y en su interacción con el todo, y aprendemos a nutrir todos nuestros cuerpos (físico, mental, emocional, espiritual).

Este es un curso que ofrecemos para todas las personas que deseen **cambiar de hábitos, resintonizarse y conocerse mejor**. Si estás en ese momento de tu vida en el que por necesidad, o por el simple placer de evolucionar, te apetece hacer algo distinto, los grupos de crecimiento personal NEAC son una buena opción.

Si crees que puedes hacer algo por ti mismo para cambiar aquello que no funciona, tomar las riendas de tu vida y responsabilizarte de tu futuro, este curso es para ti. (Aroa Fernández).

¿POR QUÉ ELEGIR ESTE CURSO?

curso teórico-práctico y flexible, con el temario adaptado a cada grupo
visión novedosa sobre el crecimiento personal y el bienestar

amplia variedad de metodologías y técnicas para que puedas descubrir la tuya propia
grupos reducidos para que todos puedan compartir sus experiencias e ideas
compromiso y perseverancia individual y grupal

tutorización de los objetivos individuales
plataforma de apoyo online con artículos, vídeos, conferencias y apuntes inéditos
herramientas para mejorar tu día a día,
ampliar tus fronteras mentales y conocimientos

¿Creemos juntos?

NEAC

NUTRICIÓN EMOCIONAL Y
ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Metodología

«La confianza, como el arte, nunca proviene de tener todas las respuestas, sino de estar abierto a todas las preguntas» (Earl Gray Stevens).

El Grupo de Crecimiento personal NEAC es un espacio quincenal donde los participantes adquieren herramientas, habilidades y experiencias para realizar un cambio en sus vidas. Son **talleres vivenciales** donde experimentamos y ponemos en práctica todo lo que vamos aprendiendo, incorporando a nuestra vida las nuevas pautas y compartiendo nuestros avances. Trabajamos de forma **transversal** uniendo las sesiones con las ruedas experienciales y recogiendo los aprendizajes quincenales.

Este es un curso **teórico-práctico**, en el que emplearemos todo tipo de herramientas: juegos y dinámicas participativas, técnicas de relajación, programación neurolingüística, respiración Rebirthing, constelaciones familiares, comunicación consciente, meditaciones, hábitos higienistas, ejercicios sobre la distorsión del pensamiento, kinesiología emocional y técnicas de agradecimiento y perdón como el Ho'ponopono.

Nos proponemos objetivos. Revisamos la alimentación, la salud, la economía y el amor de forma individual para que cada participante alcance los objetivos que se marcan desde el inicio de las sesiones y pueda de verdad crecer, siempre al ritmo que él mismo marque.

Cada taller es único y, aunque tenemos un programa establecido, nos movemos por las necesidades de las personas que asisten.

Somos fluidos y flexibles; esto quiere decir que seguimos los corazones de los asistentes y nos lanzamos con ellos a sus procesos si es necesario. Por eso, si deseas unirme a esta aventura tienes que saber que **no siempre seguimos al pie de la letra el programa, porque las personas son más importantes que las planificaciones.**

Objetivos

«Yo no soy lo que me sucedió. Yo soy lo que elegí ser» (Carl Jung).

Los participantes del Grupo de Crecimiento personal NEAC se propondrán una serie de **objetivos personales** al inicio del curso, sobre los que trabajaremos de forma individual y con el apoyo del grupo.

Nuestra misión es que al terminar el curso hayas logrado encaminarte hacia esos objetivos u otros que hayan surgido a lo largo del año, pero sobre todo que tengas las herramientas para **conocerte, nutrirte y llevar una vida alineada y congruente.**

Algunos de los objetivos que trabajamos habitualmente en este curso son: cambiar hábitos alimenticios, superar duelos, mejorar las dinámicas de pareja y hacer una revisión del estado actual, revisar las relaciones insatisfactorias y tomar responsabilidad de nuestra parte en ellas, descubrir propósitos y encaminarnos hacia ellos, sentir el apoyo en nuestro camino, trabajar nuestra personalidad, conocer nuestras aptitudes, cambiar nuestras actitudes tóxicas, variar rutinas poco saludables, conocernos mejor y aproximarnos a lo que queremos realmente, liberar

memorias emocionales, corporales y familiares, aprender sobre los alimentos, el agua y su repercusión en nuestras vidas, y, especialmente, **comprometernos con nosotros mismos y con el cambio para sacar a relucir nuestra mejor versión.**

¿Para quién es este curso?

«La buena vida es inspirada por el amor y guiada por el conocimiento » (Bertrand Russell).

Este curso NO es para personas que no estén dispuestas a trabajar y aplicarse a sí mismas lo que aprenden en las sesiones; no es para aquellos que quieran una solución mágica e inmediata a sus necesidades ni para las personas que no estén dispuestas a cambiar(se) desde dentro, si lo que buscan es un cambio ahí fuera.

El Grupo de Crecimiento personal NEAC **está dirigido a todas las personas que creen que pueden hacer algo por sí mismas y que desean responsabilizarse de su vida.** Es para personas que creen que necesitan un cambio, que quieren conocerse mejor, que están atrapadas en algún patrón que ya no quieren en sus vidas (tabaco, mala alimentación u otros hábitos nocivos), que se sienten estancadas en sus rutinas, que están atrapadas en relaciones infructuosas, que buscan aprender a nutrirse a todos los niveles (físico, emocional, mental, espiritual), que quieran crecer y florecer junto a otras personas.

¿Qué nos diferencia y nos une en este camino?

Hay cuatro factores que determinan nuestro trabajo, y son lo que diferencia al Grupo de Crecimiento personal NEAC de otros cursos y nos unen a todos los integrantes en un objetivo común:

La mirada holística

En lugar de centrarnos únicamente en un aspecto de nuestra vida, ampliamos la mirada para observar y reconocer otros que están íntimamente relacionados con los hábitos, emociones y prácticas diarias: confianza, seguridad, autoestima, estrés y estrategias de afrontamiento, relaciones familiares, etc.

La revisión personal

Cada participante del grupo es invitado a observarse profundamente, no solo durante las sesiones sino también, y especialmente, en su día a día a lo largo de todo el año. A partir de esta revisión personal de cada uno trabajaremos y adaptaremos el temario del curso.

El grupo

Las personas nos necesitamos unas a otras; ya desde nuestra llegada al mundo aprendemos y nos desarrollamos en contacto y relación con otros seres humanos. En este sentido, el grupo facilita el intercambio de experiencias que permite desarrollar y fortalecer sentimientos de seguridad, pertenencia y reconocimiento sobre los que se asienta la autorrealización y la consecución de nuestras metas.

La perseverancia y el compromiso

Hacer cambios significativos y duraderos no es tarea sencilla, sino que más bien es una carrera de fondo. Si pretendes hacer este camino con prisa, lo único que puede pasar es que te frustres y no consigas lo que deseas. Ser perseverante consiste en tener fe en uno mismo y no dejar de mirar hacia dentro. Si te comprometes con el cambio y no fuerzas las cosas conseguirás mucho más de lo que imaginas.



bit.ly/crecimiento-personal-alumnos



TEMARIO

LA NUTRICIÓN EMOCIONAL Y LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

conceptos y desarrollo
revisión y pautas alimenticias
emociones y alimentos
el primer alimento: el amor
familia y órdenes del amor
emociones primarias: amor y miedo
desnudando emociones
despensa emocional

AUTOCONOCIMIENTO Y REVISIÓN DE CREENCIAS

¿cómo soy?
¿cómo me siento?
¿cómo me gestiono?
mentira personal
la estructura de la mente
cambios de paradigma
árbol transgeneracional

TEMARIO

AUTOESTIMA Y RELACIONES CONSCIENTES

la idea de la separación del mundo y el apego
autoestima, autoconcepto, autoimagen
valores, creencias, capacidades y objetivos
torrente de apreciación
amor de pareja
principios para establecer relaciones maduras

LA RESPIRACIÓN Y AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

respiración y conciencia
trabajar con la gestión de las emociones
inteligencia emocional
sesiones de Rebirthing
las 20 respiraciones conectadas

TEMARIO

RECURSOS PARA LA GESTIÓN DEL CAMBIO

escala de valores y objetivos
comunicación consciente
técnicas de manifestación
meditaciones guiadas
autoconocimiento laboral
el Elemento y el propósito vital
compasión y autocompasión
técnicas de liberación emocional y Tapping
Ho'oponopono: el poder del agradecimiento y el
perdón
liberación de patrones y memorias
transgeneracionales

Además de los anteriores contenidos, abordaremos transversalmente cualquier tema que surja en el grupo y afecte a sus participantes. Como resultado, los contenidos se adaptarán a las necesidades personales de cada integrante del Grupo de Crecimiento personal NEAC.

GRUPO DE CRECIMIENTO PERSONAL NEAC

9 meses. sesiones quincenales: dos martes al mes, de 17:30 a 20:30

octubre 2019 - junio 2020

25€ de matrícula (incluye acceso a la plataforma online, materiales y reserva de plaza; solo se abona una vez)

75€ al mes durante 9 meses

675€ precio total

10% de descuento
con pago único
(607,50€)

NEAC

—

NUTRICIÓN EMOCIONAL Y
ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

GRUPO DE CRECIMIENTO PERSONAL NEAC

FECHAS

dos martes al mes, de 17:30 a 20:30*

15 y 29 octubre 2019

12 y 26 noviembre 2019

3 y 17 diciembre 2019

14 y 28 enero 2020

11 y 25 febrero 2020

10 y 24 marzo 2020

7 y 21 abril 2020

5 y 19 mayo 2020

9 y 23 junio 2020

*Si te interesa el curso pero no puedes en este horario, consulta con nosotros; seguro que podemos ofrecerte alternativas.

NEAC

NUTRICIÓN EMOCIONAL Y
ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Información adicional

El curso incluye acceso a nuestra plataforma online para apoyar el proceso de aprendizaje y el adecuado desarrollo de la formación. En ella podrás encontrar meditaciones, apuntes, investigaciones y diversos vídeos de apoyo.

Una vez abonada la reserva del curso, no se devolverá el importe del mismo si el alumno decide no hacerlo. Puede canjearlo por cualquier otra formación o taller NEAC en un plazo máximo de 5 meses. (Si que se reintegra si la formación se anula por parte de NEAC).

El número de asistentes al Grupo de Crecimiento personal es reducido para permitir que las tutoras puedan apoyar los procesos personales de cada alumno durante las sesiones. Sin embargo, en caso de que algún alumno deseara tutorizar su proceso con alguna de las facilitadoras en sesiones individuales, deberá hablar con ella para el establecimiento de una tarifa aparte.

La no asistencia a los seminarios no exime de su pago. Los seminarios tienen que estar abonados antes del mismo o en el mismo día. Si las circunstancias impiden por cualquier motivo asistir a un seminario, se podría recuperar en la próxima promoción o en otro grupo sin coste adicional para el alumno.

Si el alumno desea volver a asistir a algún seminario en el que ya ha tomado parte, podrá volver a hacerlo en otro grupo o promoción abonando la mitad del precio del seminario.

GRUPO DE CRECIMIENTO PERSONAL NEAC

TUTORAS

Aroa Fernández



Co-fundadora y directora del Instituto Valenciano de Terapias Naturales. Al frente de NEAC y de Aroa Cocina Vegetariana. Naturópata higienista y acompañante de procesos personales con base de Rebirthing. Titulada en múltiples disciplinas relacionadas con las medicinas alternativas. Imparte talleres y formaciones de nutrición emocional y alimentación consciente.

”
Para mí, la aventura del crecimiento personal es como ir subiendo por una escalera. La escalera, al principio, es inestable, no ves bien los escalones y te tropiezas, te falta el aire y te agotas, pero a medida que vas subiendo (trabajándote, observándote mejor, superando límites), la escalera se vuelve más fácil de subir, es más estable, el aire que respiras es más liviano, te sientes con más energía. Trabajarse no es solo superar los obstáculos de hoy sino sobre todo hacerte la vida de mañana mucho más fácil.

Beatriz Marín



Licenciada en Psicología CV13713, formada en terapia Gestalt, PNL, Kinesiología y otras terapias naturales. Atiende en consulta individual e imparte distintas formaciones para promover la salud integral (kinesiología profesional KGP y kinesiología emocional, técnicas de relajación y nutrición emocional). Dirige Oamuk, un espacio de trabajo psicoterapéutico para todas las edades.

”
El verdadero cambio se da cuando te transformas en quien realmente eres. El crecimiento personal es la manera que tenemos de reconocer quién somos, estar conectados con nuestras necesidades, potencialidades y limitaciones, con los nuestros y con nuestro entorno, con todos nuestros cuerpos: físico, emocional, mental, energético, espiritual. Solo tú sabes quién eres realmente; los talleres de crecimiento personal son una manera de colocarte delante de un espejo, con amabilidad, aceptación y amor.

NOTA IMPORTANTE

Esta formación no pretende convertirse en sustituta de ninguna otra ni del diagnóstico y tratamiento del médico o profesional de la salud cualificado. Ofrecemos alternativas complementarias y nunca sustitutivas y no nos responsabilizamos del uso o mal entendimiento de la información que se plantea en la formación.

En nuestro equipo todos los profesionales se mueven dentro de esta filosofía y jamás se exceden de sus funciones a la hora de trabajar con una persona, estando sus técnicas, estudios y enseñanzas dentro de la legalidad y sin querer desdeñar ningún otro estudio.

NEAC

NUTRICIÓN EMOCIONAL Y
ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

NEAC

NUTRICIÓN EMOCIONAL Y
ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

- Formación en Nutrición Emocional y Alimentación Consciente
- Grupo de Crecimiento personal
- Talleres de crecimiento personal
- Formación integral de Cocina vegetariana y saludable
- Talleres de cocina vegetariana
- Curso de Creatividad, abundancia y éxito personal

re_
conóctete

