

CURSO | 5 MESES | CON BEATRIZ MARÍN Y AROA FERNÁNDEZ

GRUPO DE MEDITACIÓN



AVALADO POR



INSTITUTO VALENCIANO DE
TERAPIAS NATURALES

QUÉ ES EL GRUPO DE MEDITACIÓN



“

Estar contento significa que te das cuenta de que contienes lo que estás buscando.

Alan Cohen

Desde el IVATENA promovemos terapias y técnicas que nos ayudan a recuperar nuestro estado original de felicidad y facilitan el camino para encontrar dentro de nosotros aquello que generalmente buscamos fuera. Por ello, presentamos este **Grupo de meditación, relajación y liberación de estrés**, diseñado para gestionar tus emociones y estados de ánimo a través de diferentes técnicas, con la intención de que puedas incorporarlas a tu día a día.

La relajación está íntimamente relacionada con la actividad eficiente, la atención, la concentración, la alegría y la calma interior del individuo. Las técnicas de relajación son métodos que ayudan a las personas de cualquier edad a reducir su tensión y permiten alcanzar un mayor nivel de bienestar reduciendo los niveles de estrés, ansiedad, ira, rabia, miedo, etc.

La disminución de la tensión muscular, el descenso de la presión arterial, la ralentización del ritmo cardíaco y de la frecuencia respiratoria, el aumento de la serotonina... son solo algunos de los beneficios que tienen estas técnicas en nuestra salud.

Las técnicas que incorporaremos a nuestra práctica proceden de la psicología y las terapias humanistas y orientales, e incluyen prácticas de atención plena o *mindfulness*, relajación de la musculatura, liberación emocional y creativa, etc., y su propósito es la toma de conciencia y un estado de calma activa en el día a día.

CÓMO ES EL GRUPO DE MEDITACIÓN

El Grupo de meditación, relajación y liberación de estrés es un programa de 5 meses a lo largo de los cuales experimentarás los beneficios de distintas técnicas de relajación y su aplicación práctica, recuperarás y aumentarás la capacidad de concentración, flexibilidad, improvisación y atención plena para vivir de manera más consciente, creativa y eficiente, y aprenderás a gestionar el estrés y la frustración.

Los pilares del programa se fundamentan en distintas disciplinas que promueven la salud física, mental y emocional: psicología, *mindfulness*, *focusing*, respiración consciente, kinesiología y medicina tradicional china.

En las sesiones utilizamos una metodología esencialmente experiencial y práctica, acompañada de explicaciones teóricas y reflexiones grupales, para facilitar la toma de conciencia y la participación de los asistentes.

Con el objetivo de facilitar la asimilación y la adquisición de hábitos de relajación, en cada sesión revisamos y practicamos técnicas aprendidas en sesiones anteriores.

A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO

Programamos este curso para todas aquellas personas que:

- Quieran aprender a meditar y relajarse.
- Deseen saber cómo respirar de forma consciente y activar los beneficios de la respiración para su organismo, tanto a nivel físico como a nivel mental-emocional y espiritual.
- Busquen una manera efectiva de regular sus estados de ánimo.

Este curso está dirigido a cualquier persona que sufra en su día a día estrés, ansiedad o problemas de salud.



TEMARIO

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Para meditar es importante inducir estados de relajación, para ello aprenderemos y pondremos en práctica técnicas de relajación con diferentes enfoques: relajación muscular, autónoma, emocional, mental y espiritual. Sin embargo, estas técnicas no trabajan sobre compartimentos estancos, ya que al influir sobre un área determinada accederemos también al resto de partes que nos componen. El valor de contar con diferentes técnicas es permitir que cada participante experimente y elija para su vida aquellos recursos que le resulten más atractivos, beneficiosos y fáciles de incorporar en su día a día.

MUSCULAR

relajación progresiva de Jakobson y estiramientos

relajación guiada

juego RSTS, relajación sistemática tensor/soltar

AUTÓNOMA

respiración diafragmática y consciente

relajación autógena

visualizaciones

EMOCIONAL

respiración consciente y conectada

tapping, EFT, autoshiatsu

kinesiología educativa

MENTAL

afirmaciones

juegos gimnasia cerebral

improvisación

ESPIRITUAL

meditación

respiración

conexión con el niño interior

TEMARIO GENERAL

- el estrés y la tensión; tipos y consecuencias
- la respiración; tipos y beneficios
- respiración consciente y conectada (Rebirthing)
- respiraciones de yoga y ho'oponopono
- aprendiendo a meditar
- meditaciones activas de Osho
- meditación centrada en la compasión
- efectos y beneficios de la meditación
- ritos tibetanos para el equilibrio físico y mental
- técnicas de liberación de estrés emocional
- ejercicios de inducción, recapitulación y kinesiología
- relajación progresiva y autógena
- mantras, mudras y estímulos naturales

INFORMACIÓN ESENCIAL

PRECIO

60€ al mes + 25€ de matrícula. Al matricularte para este curso te comprometes a la asistencia a todas las sesiones.

FECHAS

El curso se realiza una vez a la semana, los jueves de 19:00 a 20:30, a lo largo de cinco meses, en las siguientes fechas:

3, 17, 24 y 31 octubre 2019
7, 14, 21 y 28 noviembre 2019
5, 12, 19 y 26 diciembre 2019
9, 16, 23 y 30 enero 2020
6, 13, 20 y 27 febrero 2020



PROFESORAS DEL GRUPO DE MEDITACIÓN



BEATRIZ MARÍN

Oamuk Kinesiología

Profesional del ámbito de la psicología. Formada en terapia Gestalt, PNL, Coaching y aptitud pedagógica. Kinesióloga especializada en el campo emocional. Acompañante de procesos de crecimiento personal individual y grupal. Formadora de técnicas de relajación y meditación a equipos docentes y jóvenes con diversidad funcional.



AROA FERNÁNDEZ

Codirectora del Instituto Valenciano de Terapias Naturales

Co-fundadora del IVATENA, al frente del proyecto NEAC y de AROA FERNÁNDEZ. Naturópata higienista formada en distintas técnicas dentro de las terapias naturales, como el Rebirthing y las Constelaciones Familiares. Formadora y acompañante de procesos personales. Mediadora familiar, civil y mercantil.



NUTRICIÓN EMOCIONAL Y
ALIMENTACIÓN CONSCIENTE



OAMUK
KINESIOLOGÍA



AROA FERNÁNDEZ



HOLÍSTICO

Del griego ὅλος [hólos]: "todo", "por entero", "totalidad".

La comprensión de que los sistemas y sus propiedades deben ser analizados en su conjunto y no solo a través de las partes que los componen. El holismo analiza y observa el sistema como un todo integrado y global que en definitiva determina cómo se comportan las partes, mientras que un mero análisis de estas no puede explicar por completo el funcionamiento del todo.

Nuestra filosofía es tratar de manera holística a las personas, proporcionar una formación donde comenzar un cambio y ampliar conocimientos y aptitudes. No somos controvertidos, no tenemos la verdad absoluta y desde luego no pretendemos adoctrinar a nadie. Nuestro objetivo es completar información, sumar al cuerpo de conocimientos existentes y acompañar en el proceso de reconocimiento personal.

Esta es una formación que pretende acompañar a las personas hacia una mirada holística de sí mismas y del mundo que las rodea.

Sabemos que actualmente en España no existen aún figuras laborales como estas, pero creemos firmemente en que en algún momento nos pondremos en consonancia con el resto de Europa y les daremos a las terapias naturales el espacio que les corresponde. Hasta que esto ocurra nuestra labor es seguir formando profesionales y personas que se ocupen de transformar su realidad para mejorar y evolucionar.

NOTA IMPORTANTE

Ninguna terapia puede convertirse en sustituto del diagnóstico y tratamiento del médico o profesional de la salud cualificado. El Instituto Valenciano de Terapias Naturales ofrece alternativas complementarias y nunca sustitutivas y no se responsabiliza del uso o mal entendimiento de estas. 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.

TODA AVENTURA COMIENZA CON UN *Si*

NATUROPATÍA
CONSTELACIONES FAMILIARES
NUTRICIÓN EMOCIONAL Y
ALIMENTACIÓN CONSCIENTE
COCINA VEGETARIANA Y
SALUDABLE
REIKI TRADICIONAL JAPONÉS
CREATIVIDAD, ABUNDANCIA Y
ÉXITO PERSONAL
GRUPO DE CRECIMIENTO
PERSONAL NEAC
FITOTERAPIA
FLORES DE BACH Y CALIFORNIA
MASAJE ENERGÉTICO AGM
REGISTROS AKÁSHICOS
LÓGICA GLOBAL CONVERGENTE
KINESIOLOGÍA
KINESIOLOGÍA EMOCIONAL
REFLEXOLOGÍA PODAL
QUIROMASAJE
UN CURSO DE MILAGROS
SANAR NUESTRO NIÑO INTERIOR
COACHING TERAPÉUTICO

¿POR QUÉ FORMARME EN TERRAPIAS NATURALES?

porque cada vez más personas recurren a las terapias integrativas o naturales, porque es divertido aprender, porque el saber no ocupa lugar, porque puedes ofrecerle herramientas para la salud a quien lo necesite, porque vas a crecer mucho a nivel personal, porque puedes encontrar un bonito camino profesional, o simplemente porque *Si*

CONÓCENOS EN

INSTITUTO VALENCIANO DE
TERRAPIAS NATURALES



info@institutovalencianodeterapiasnaturales.com



www.institutovalencianodeterapiasnaturales.com



96 003 41 19



c/ Xàtiva, 4 p. 1 46004 Valencia