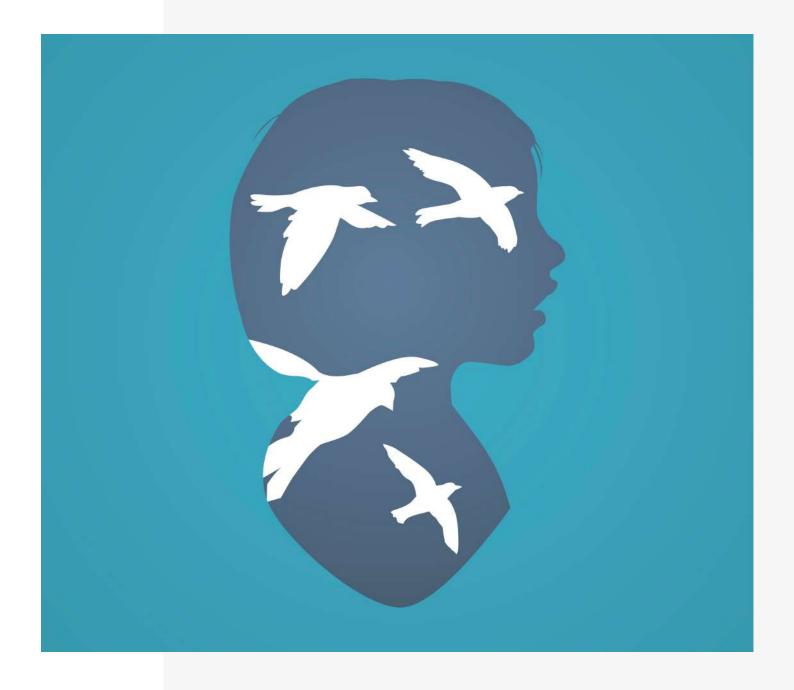
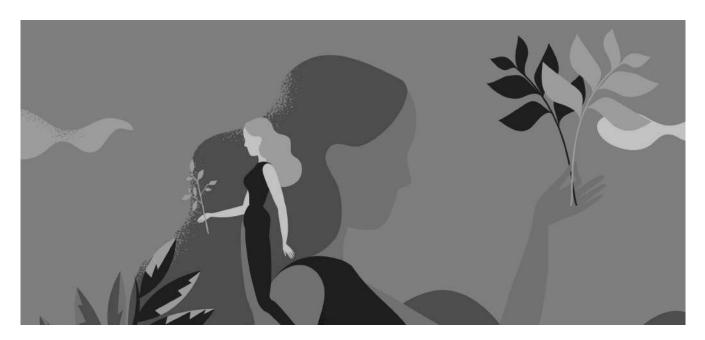
## GRUPO DE MEDITACIÓN



AVALADO POR



## QUÉ ES EL GRUPO DE MEDITACIÓN



66

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 OUIÉN 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 relajación con diferentes enfoques: muscular, autónoma, emocional, mental y espiritual. Sin embargo, estas técnicas no trabajan 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 tensar/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



# FILOSOFÍA DEL INSTITUTO VALENCIANO DE TERAPIAS NATURALES

### HOLÍSTICO

Del griego ὄλος [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 hacía 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

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 TERAPIAS 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 Li

### **CONÓCENOS EN**

INSTITUTO VALENCIANO DE TERAPIAS NATURALES

















info@institutovalencianodeterapiasnaturales.com

