

MINDFULNESS



LA FUERZA DE LA VIDA

Todos padecemos la herida de la fragmentación. Por eso no debemos dejar en manos de unos pocos profesionales la capacidad que tenemos para participar en la sanidad de la integración. Todos tenemos dotes para curar y curarnos. Para ello, podemos utilizar las siete puertas de Mindfulness que iremos abriendo en nuestros talleres.

La sanación es la unificación de todas nuestras fuerzas, de nuestros poderes de Ser, Amar, Saber y Ver. Luchamos por habitar nuestro cuerpo, por relacionarnos con el corazón y reconocernos en los otros “sentir con”.

Vemos como en ocasiones evitamos mirarnos a los ojos, ventanitas del alma, y como ignoramos nuestras necesidades y las de los demás.

Somos frágiles y fuertes a la vez. Reconocernos como seres sensibles nos ayuda a poder conectar con lo esencial de nuestro ser. Saber dar forma desde el interior hacia fuera, en constante movimiento, en constante cambio, con la autenticidad que emana de lo esencial nuestro. Esa forma es la “persona”.

Aprender a ser honestos y transparentes, a no caer en la falsa humildad y preservar nuestra dignidad. Estar alertas a lo que producimos en cada gesto, en cada acción, saber mirar en nosotros lo que es falso.

Saber romper con todo aquello que nos sobra, ser escultores de nuestra existencia, con el valor y coraje necesarios para sacudir a veces la estructura, soportar tempestades y seguir adelante nuevamente. No confundir la aceptación con la resignación, saber verla como la transformación hacia algo nuevo, la cuna también para poder empezar de cero.

Se habla mucho de la felicidad como un concepto erróneo cuando ponemos su búsqueda en diversiones vacuas y acumulación de lo material; para alcanzar un

estado de armonía y bienestar, **no debemos confundir el ser con el tener**; ser valientes en el devenir incierto y caminar muy atentos a lo que sucede en cada instante de nuestra existencia, en la conciencia de que lo que pensamos, sentimos y hacemos vayan de la mano. Saber escuchar el cuerpo, aprender a pensar en todas sus partes, saber que sientes tu pensar y que con disciplina puedes guiar este proceso y gestionar tu integración.

Desarrollar la capacidad de observarnos, nos permite madurar, conectar con nuestra capacidad de decidir y discernir sin depender de opiniones ajenas. La libertad y la conciencia crecen juntas. Nos vamos haciendo responsables de cada gesto, cada palabra, cada tono de voz, cada movimiento... Nos hacemos conscientes de la salud de nuestro cuerpo, de su forma y de la transparencia: “*el que me vea, me vea a mí*”.

Saber romper con todo aquello que nos sobra, ser escultores de nuestra existencia, con el valor y coraje necesarios para sacudir a veces la estructura, soportar tempestades y seguir adelante nuevamente

TERAPEUTA GESTALTICA
PSICOTERAPEUTA CLINICA INTEGRATIVA
BIOENERGÉTICA Y CORPORAL

NORMA DIPAOLA

estima.
Espacio de Terapias
Integrativas de Madrid

1º CONSULTA GRATUITA
Tel: 610 256 668

¿Conoces la Cosmología de Martinus?

Una Ciencia del Amor.
Ciencia Espiritual



Visita:

www.martinus.dk

Programa de radio

www.cosmologiademartinus.es

ODONTOLOGÍA BIONATURAL
Dra. Monica Rodríguez Colegiada. 28003149
Master en Homeopatía y Plantas Medicinales por la UNED
Especialista universitario en Nutrición, Dietética, Fitoterapia y Homeopatía Pediátrica por la UNED

- TERAPEUTA FLORES DE BACH Y TERAPIA SACROCRANEAL EN DISFUNCIÓN DE ATM
- FITOTERAPIA
- MATERIALES NOBLES Y BIOCAMPATIBLES SIN BISFENOL A.
- PERIODONCIA (ENCÍAS)
- ORTODONCIA INVISIBLE EN ADULTOS Y NIÑOS
- TERAPIAS PARA ELIMINACIÓN DE METALES PESADOS
- TÉCNICAS DE RELAJACIÓN BASADAS EN EL KI Y MUSICOTERAPIA
- BLANQUEAMIENTO DENTAL POR LAMPARA LED FRIA. INOCUO. EN UNA SOLA SESIÓN
- EXCELENTES RESULTADOS EN MANCHAS DE TETRACICLINAS

Plza. Tirso de Molina, 16 1º, 2 (Metro: Tirso de Molina/ Sol)
monica.odontbio@hotmail.com
monica.odontbio@gmail.com
PREVIA CITA:
91 369 00 03 - 669 703 981

CENTRO NATURISTA AILIM

- FORMACIÓN EN TERAPIA HOLÍSTICA Y TRANSPERSONAL
- FORMACIÓN EN TERAPIA FLORAL DE BACH
- TALLER CONSCIENCIA DEL GUIÓN NATAL
- TALLER VIBRACIONES PARA EL ALMA:
- ORQUÍDEAS DEL AMAZONAS
- TALLER EL CAMINO DEL AMOR EN LAS RELACIONES 13-15 noviembre

Avda. Pablo Neruda, 120 (local 1)
Tf. 91 777 66 72
centroailim@ailim.es / www.ailim.es

Estiramiento Por Biomecánica

Clases regulares e intensivos de Octubre

Distintos niveles y horarios—consultar Blog

Técnica de conciencia corporal y postural basada en la Biomecánica corporal. Flexibilización, elongación y movilización, también para niños. Impartido por Claudia Bedacarratz

Estudio Luna, C/Luna 19, 1ª. Noviciado
estiramiento@gmail.com, tlf. 652489472
www.estiramiento.blogspot.com

Ser creativos, vencer el miedo al vacío, sentir nuestra capacidad de contactar y retirarnos, nuestras evasiones, resistencias, rigideces, el exceso de racionalizaciones; en definitiva conocer nuestros miedos para despertar todos nuestros potenciales y poder andar sin máscaras.

Nosotros somos nuestros verdaderos maestros, nuestros guías. Llenarnos de silencio para aumentar el sonido de nuestra voz y la claridad en la percepción. Cultivar las herramientas que tenemos para conseguir que nuestro cuerpo en movimiento, sea la expresión de nuestra alma, pisando a su vez la tierra con firmeza.

La vida es un aprendizaje constante, nunca termina... El camino requiere de esfuerzo, voluntad disciplina y constancia. **Toda terapia profunda, requiere una orientación,** es uno mismo el que la encuentra; el terapeuta es compañero en el camino del autoconocimiento, todo lo que necesitas esta en tu interior, él solo te alumbró "el darte cuenta" para saber encontrar lo que verdaderamente te sostiene y es fuente de tu fuerza de vida.

Llega un momento que sientes la necesidad de devolver al mundo lo aprendido y servir, ser útil en la comunidad. La confianza y la responsabilidad en ti van en aumento, se hacen compañeras indispensables para crecer desde lo individual.

Todos los esfuerzos realizados para ser autentico, influyen inevitablemente en tu manera de actuar en el mundo. El deseo de ofrecer un servicio a los demás ya no se hace como una exigencia externa sino como algo que fluye de

dentro y se deja expresar en la acción, dándole sentido a tu vida y permitiéndote también morir en paz ●



Marcela Çaldumbide Ramírez

Terapeuta Gestalt
Experta en Mindfulness
Directora del juego de conocerse
www.eljuegoconocerse.com

CURSO DE INICIACIÓN MINDFULNESS Siete puertas hacia la atención plena

- 1- El cuerpo - Los Sentidos
- 2- La Mente
- 3- Las Emociones
- 4- La Creatividad
- 5- El Silencio
- 6- Los Sueños
- 7- El Alma

INFORMACIÓN DEL CURSO
Curso/Taller impartido por
Marcela Çaldumbide
Terapeuta Gestalt
Directora del Juego de Conocerse

Duración: 21 horas
Fechas: 14, 28 de noviembre 2015
16, 30 de enero 2016
20 de febrero 2016
12, 26 de marzo 2016

Precio: 210€
Día: Sábados de 10:30 a 13:30
Lugar: Espacio Ronda
c/ Roda de Segovia, 50
28005 - Madrid

Presentación del curso
Jueves 15 de Octubre - 20 h
Espacio Ronda

Inscripciones
660 473 346

marcela.caldumbide@gmail.com
www.eljuegoconocerse.com

