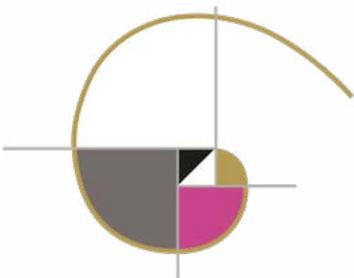


LA RUTA DEL AUTOCUIDADO

Un proyecto creado a través de
VANESSA BARBEITO MORANDEIRA



ESCUELA PARA LA VIDA

UNA ESCUELA PARA LAS ORGANIZACIONES

La Escuela para la Vida quiere contribuir a que las organizaciones y empresas se transformen en contextos más saludables y sostenibles a través del desarrollo de la autoconciencia, el cuidado de los trabajadores, líderes y la institución. Cuidar para nosotros significa «poner atención» y lo que resaltamos como cambio de paradigma en este ámbito es que primero se cuide el individuo para luego desarrollar los diferentes roles de su vida de una forma liberada y nutritiva.

Planteamos una nueva fórmula de trabajo en las organizaciones, mediante la instauración de espacios para el aprendizaje, la reflexividad autónoma y el autocuidado integrando las experiencias personales para aprender de ellas. Nos centramos en que se suelte la visión que se tiene del ámbito en el que se desarrolla la función profesional como un escenario opresor y se convierta en una herramienta de toma de conciencia, para que cada persona pueda descubrir quién es. Así, se posibilita la optimización de los recursos económicos y la reducción del gasto en bajas, incapacidades laborales y consumo de antidepresivos y ansiolíticos.

“La inversión en el tratamiento de la depresión y la ansiedad tiene un rendimiento del 400%. Cada US\$ 1 invertido en la ampliación del tratamiento de la depresión y la ansiedad rinde US\$ 4 en mejora de la salud y la capacidad de trabajo”, según un nuevo estudio dirigido por la OMS en el que se estiman por primera vez los beneficios tanto sanitarios como económicos de la inversión en el tratamiento de las enfermedades mentales más frecuentes en el mundo. Los costos estimados de la ampliación del tratamiento, principalmente el asesoramiento psicosocial y los medicamentos antidepresivos, se elevan a US\$ 147 000 millones. Sin embargo, los beneficios superan ampliamente los costos. Se calcula que la mejora de la participación y la productividad laboral en un 5% supone un beneficio de US\$ 399 000 millones, y la mejora de la salud otros US\$ 310 000 millones.

Nuestro propósito es restaurar la humanidad y el bienestar dentro del mundo organizacional no desde reglas externas, sino desde la propia voz, intuición y sentir. Queremos que las personas se escuchen, que elijan cómo atenderse, más allá de cualquier recomendación o método preestablecido.

Sanación, trascendencia, autoconocimiento y equilibrio son las bases de todo lo que hacemos. Creemos en la fuerza de la salud integral. Integramos la sabiduría perenne con conocimientos contemporáneos y, sobre todo, la experiencia real de nuestros colaboradores para abordar los diferentes desequilibrios de salud de una forma muy amplia.



UNA ESCUELA PARA LAS ORGANIZACIONES

Los objetivos de este proyecto dependen del grado de entrega y del momento vital de cada persona. El enfoque general va dirigido a que después de cada experiencia, surja algo revelador que posicione al participante de un modo diferente y más libre en su vida cotidiana, algo que favorezca la transformación de las experiencias que lo debilitan en situaciones fortalecedoras y nutritoras.

Favorecemos que las relaciones entre los diferentes colectivos de una organización sean más sanas. Nos enfocamos en la posibilidad de un sistema en el que sus trabajadores vivan desde la salud y suelten o reconozcan su resistencia y miedo a la enfermedad y a la muerte, al cambio constante propio de la vida. Se podría decir que planteamos un nuevo paradigma sobre la prevención de riesgos laborales. Nuestra visión favorece que el sistema socioeconómico se convierta, a partir de la práctica de la aceptación y la trascendencia, en una estructura en la que se trabaje satisfactoriamente, con resultados favorables para sus profesionales, sus colaboradores, sus clientes y la Administración.

**Visita nuestra web para explorar más acerca del proyecto:
www.escuelaparalavida.net**





VANESSA BARBEITO
Coordinadora del proyecto

Mi misión es conectar diferentes cosmovisiones de la vida. Mi función en este proyecto es crear los contenidos de las formaciones y coordinar a los miembros del equipo. También tutelo a los participantes de los itinerarios de talleres.

Mi rol profesional como enfermera durante más de 21 años me ha brindado la oportunidad de acompañar situaciones de vida complejas y de una intensidad emocional muy elevada que han servido como combustible para ir formándome en diferentes cosmovisiones, pedir ayuda a diferentes terapeutas y leer muchos libros para la expansión de conciencia. Un caldo de cultivo maravilloso para ir comprendiendo cada vez de una forma más amplia el sentido de la vida. Agradezco profundamente a la sociedad de la que formo parte todo lo que me ha permitido descubrir de mí misma. Por ello, desde lo más profundo de mi ser, emerge el deseo de reunir todo mi conocimiento y experiencia y, junto al resto del equipo, ponerlo al servicio para que en este mundo las personas puedan vivir con más paz y conciencia.



VANESSA BARBEITO



vanessa@escuelaparalavida.es



661 09 25 25

FORMACIÓN Y EXPERIENCIA

- **2001-2004** Diplomada universitaria en enfermería (DUE) en la Universidad de A Coruña.
- **2004-2005** Máster de “seguridad y salud en el trabajo, riesgos laborales, su prevención y gestión. Nivel superior” de 600 horas. (Comisiones Obreras).
- **2006-2008** Máster en Medicina Natural aplicaciones en la Atención Primaria, de la Universidad de Santiago de Compostela.
- **2008-2009** Dietética oriental y naturista en el centro IFP Roger de Llúria, bajo la dirección de Olga Cuevas (Barcelona).
- **2008-2011** Estudios superiores de medicina tradicional china (acupuntura, moxibustión, dietética, fitoterapia, en la escuela MTC de Barcelona.)
- **2012** Doula. Acompañamiento a mujeres en embarazo, parto y postparto.
- **2017** - Máster en enfermería basada en evidencias e investigación: 60 ECTS, 17,2 CFC. Título propio de la Universidad Europea Miguel de Cervantes.
 - Máster Interuniversitario en antropología médica y salud global: 120 ECTS, en la Universidad Rovira i Virgili, de Tarragona (Cataluña), con un TFM sobre “Cómo atienden sus malestares los profesionales de la enfermería. Repercusiones de la labor emocional en los profesionales de la enfermería.”
 - Formación en Cirugía Estelar: método de sanación energética

PUBLICACIONES CIENTÍFICAS

Autora del capítulo “Integrando la investigación científica en la práctica diaria de una enfermera de atención primaria” en **“Investigación enfermera aplicada a la práctica clínica”**. Pp:323-330. ISBN 978-84-16861-40-8. Depósito legal: BI-1278-2017. Salusplay editorial; juliol 2017.



VANESSA BARBEITO



vanessabarbeito.wordpress.com



661 09 25 25

FORMACIÓN Y EXPERIENCIA

- **2004** Voluntaria de Protección Civil en las playas del ayuntamiento de Oleiros (A Coruña) como DUE.
- 2005-2008 DUE eventual en Servicio Galego de Saúde (SERGAS): medicina interna, otorrino, neurología, UCI de neonatos, urgencias, centros de salud, neurocirugía, urología, farmacia.
- **2006-2007** DUE de campamentos organizados por la Diputación de A Coruña: campaña de invierno 2006 (esquí en Candanchú), campaña primavera 2006 ("Conocer Europa: Roma") y campaña primavera 2007 ("Conocer Europa : París")
- **2009-2013**
 - . DUE en unidades de hospitalización en el Hospital de Sant Pau
 - . DUE en centros de atención primaria (cap): Roquetes, Montcada i Reixac, Vilapicina, Sarriá de Ter (Girona).
 - . Dietista en la mutua de terapias alternativas IFP Ròger de Llúria
 - . Terapeuta en el Centre Tao de Sant Joan de Mollet, Girona.
 - . Enfermera en la Escuela del bienestar (administración de tratamientos endovenosos en mujeres con Síndrome de Hipersensibilidad Múltiple Química)
 - . Ponente de charlas sobre dietética naturista y oriental en bibliotecas de la Diputación de Barcelona relacionadas con la dietética naturista y oriental y la medicina china.
- **Marzo 2014** – Septiembre 2014 Enfermera en Institut Khuab, de Oncología Integrativa, en Barcelona (administración endovenosa de homeopatía y vitamina C). Dietista en este centro y responsable del seguimiento y elaboración de dieta cetogénica, incluida dentro de un programa inmunometabólico (Vitamina C endovenosa, Hipertermia/galvanoterapia, dieta cetogénica).
- **Enero 2016 – Febrero 2017** . Enfermera de atención primaria en el Cap Trinitat Vella (Barcelona), dinamizadora del programa DP (Diabetes Prevention-Transfer)



VANESSA BARBEITO



vanessabarbeito.wordpress.com



661 09 25 25

FORMACIÓN Y EXPERIENCIA

- **Marzo 2018-Septiembre 2018:** Voluntaria en la Fundación Adama enfocada en acompañar a personas con riesgo de exclusión social.
- **Marzo 2020- Mayo 2020** DUE en EAR Mutuam, dando asistencia a residencias de ancianos durante el período de la pandemia del COVID-19.
- **Junio 2023- Septiembre 2024** : enfermera de atención domiciliaria en el Centro de Atención Primaria El Fondo (Santa Coloma de Gramanet).

Actualmente coordino y dirijo el Proyecto “Escuela para la vida”, en donde también soy la tutora de grupos e imparto dos de los talleres de la formación.



¿QUÉ OFRECEMOS?

Ofrecemos un tipo de acompañamiento y facilitación de procesos con las siguientes características:

- ▶ Enfoque preventivo
- ▶ Promueve que cada individuo revise el grado de amor/cuidado que aplica en cada una de las áreas de su vida
- ▶ Descarta el positivismo y promueve la aceptación y trascendencia de lo que hay en cada situación y cada persona en el momento presente
- ▶ Transforma lo que debilita en una herramienta nutritiva, liberadora y de poder.

OBJETIVOS GENERALES

- ▶ Desarrollar un método de acompañamiento eficaz y eficiente para aumentar el grado de aceptación y salud de los profesionales de este sector.
- ▶ Potenciar el vínculo entre los profesionales de una organización.
- ▶ Aportar más valor cuidador dentro de las organizaciones y empresas.
- ▶ Favorecer la mejora del clima laboral en las instituciones.
- ▶ Contribuir al aumento de la sostenibilidad de los recursos del sistema socioeconómico español (disminución de incapacidades y bajas laborales, menor consumo de antidepresivos y ansiolíticos).

LA RUTA DEL AUTOCUIDADO



Foto de Andrea Piacquadio

La dinámica metodológica que planteamos se basa en encuentros grupales periódicos y vivenciales que tienen como hilo conductor las 14 necesidades básicas de Virginia Henderson.

El propio grupo es el medio de sostén de las experiencias individuales de cada uno. La escucha activa constituye el eje principal. La intención es que cada uno tenga voz, se escuche y sea escuchado. "Un alma humana sólo existe cuando es vista por otra alma humana".

Cada sesión trata de hacer un ordenamiento de los diferentes aspectos básicos de la vida de una forma integral, y de este modo, revisar el grado de cuidado/amor que cada uno tiene hacia sí mismo. Se conectan diferentes disciplinas que comparten la intención de adquirir más conciencia y visión global sobre el modo de posicionarse con respecto a cada una de las necesidades básicas de la vida. Todas nuestras herramientas descartan el positivismo como filosofía y se centran en desarrollar la aceptación y trascendencia.

Las sesiones están interconectadas entre ellas, favoreciendo de este modo la amplitud de conciencia de forma progresiva.

El número de personas que constituyen el grupo suele ser de 30 personas por taller.

SESIONES:

Cada sesión aborda una necesidad básica. Se parte del aspecto más básico para ir desarrollándola durante 4-5 h hasta alcanzar un nivel de más conciencia, amplitud y sutileza.

Siempre hay un espacio de apertura para presentar y plantear cuestiones que se traigan de otros talleres o del día/momento del grupo y uno de cierre para hacer síntesis entre lo que se ha expuesto de cada disciplina y cómo llevarlo al contexto laboral. Esta labor siempre la lleva a cabo Vanessa Barbeito, quien además está presente en cada taller para llevar a cabo su labor como tutora de los participantes.

TARIFAS:

- Para instituciones públicas o privadas: Se elabora el presupuesto adaptado a las necesidades de la institución y el servicio que se contrate.



TALLER 1

HOMEOSTASIS: TU EQUILIBRIO INTERNO

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

La persona, después de la actividad será capaz de:

- ▶ Discernir entre un pensamiento, un sentimiento y una emoción
- ▶ Conectar con su esencia de una forma clara y sencilla
- ▶ Desarrollar una comprensión más amplia de la vida y del ser humano

CONTENIDOS:

- ▶ Un paseo por la historia de la visión del ser humano.
- ▶ La energía y la materia. De lo físico a lo sutil.
- ▶ Pensamientos, emociones y sentimientos.
- ▶ Formas sencillas de autovaloración y reequilibrado.

METODOLOGÍA:

Explicación teórica de los contenidos y prácticas para diferenciarlos.

IMPARTEN:



IMMA NOGUÉS



MIQUEL SAMARRA





INMA NOGUÉS



inma_nogues@yahoo.es



653 52 58 80

FORMACIÓN Y EXPERIENCIA

Licenciada en Medicina y Cirugía. Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Master en Medicina Naturista por la Universidad de Barcelona, Diplomada en Homeopatía.

Desde hace años imparte cursos y conferencias sobre la constitución física y energética del Ser Humano, autoconocimiento, autotransformación, cursos sobre la vida y la muerte. Colabora con distintos centros y entidades en el estudio y la divulgación de estos temas.

Ha sido Coordinadora del Ámbito de Salud del Pla Nacional de Valors de la Generalitat, con el lema “El País crece cuando las personas crecen”.

Ha sido profesora del Master de Medicina Naturista (UAB-UB-COMB-COIB) y del Master de Terapia Neural (Universidad de San Juan de Dios).

A su vez en la actualidad, y desde hace más de veinticinco años, desarrolla su actividad profesional como Médico de Familia en el ambulatorio de la Seguridad Social de Esplugues de Llobregat (Barcelona). Realiza conferencias sobre Promoción de la Salud en coordinación con el Ayuntamiento de Esplugues.

Es Presidenta de la Asociación sin ánimo de lucro **Merrylife** (Merry Human Life Society), donde se llevan a cabo actividades destinadas al autoconocimiento, autotransformación y expansión de la conciencia. Desde hace veintidós años se lleva realizando el curso “La Conciencia en la Vida” que actualmente consta de tres niveles. Coordinadora de grupos de estudio y reflexión sobre temas de ciencia y espiritualidad, y actualmente colabora en el acompañamiento a las pérdidas y duelo.

Autora del libro **De lo físico a lo sutil**. Coautora del libro Medicina Natural basada en la evidencia (CAMFIC).
Autora del libro **El Pasajero Interior**.





MIQUEL SAMARRA



centremedicmatterhorn.com



605 88 39 59

FORMACIÓN Y EXPERIENCIA

- Director Médico del CENTRE MÈDIC MATTERHORN .C/ Lepant 303-305 Barcelona
 - Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad Central de Barcelona en 1988.
 - Médico colegiado con el nº 27.752 en el COMB (Col·legi Oficial de Metges de Barcelona).
 - Especialista en Medicina de la Educación Física y del Deporte (vía MIR) por la Universidad de Barcelona, en 1993.
 - Especialista en Patología Laboral. Postgrado impartido por Mutua Universal.
 - Médico formado en Dietética y Nutrición.
 - Amplia experiencia laboral como médico en distintos hospitales en Cataluña, en mutuas de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales, mutuas deportivas, equipos de fútbol y en distintos eventos deportivos.
 - En 1999 amplió su formación médica universitaria, cursando estudios en Medicina Cuántica, Bioenergética, Biocibernética y diversas terapias vibracionales.
 - Médico formado en Medicina Sintergética, con el Doctor Jorge Carvajal y su equipo.
- Socio y miembro fundador de la AIS(Asociación internacional de Sintergética).
- Titulado en Cromatoterapia y Cromatopuntura por el C.E.R.E.C, (Centre d´Etudes sur l´Energie et la Couleur) con el Dr. Christian Agrapart.
 - Formado en Terapia del Sonido y canto de armónicos por la Asociación de Terapia del Sonido y Estudios Armónicos. Diplomado en Geocromoterapia y Geomedicina por la Asociación Universal para la Investigación de Forma Aplicada y el Color.
 - Formado en Energética Holográfica, Iridología, Terapia Floral de Bach, Homeospagyria, Homeosíntesis, Geometría Sagrada y Sólidos Platónicos.
 - Formado en Etnomedicina aplicada, en trabajos de campo en la selva Amazónica Peruana y México en 2003 y 2004.
 - Profesor colaborador en el centro Merrylife, en el curso “La Conciencia en la vida”, desde 2003.



TALLER 2

RESPIRAR

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

La persona, después de la actividad será capaz de:

- ▶ Reconocer su capacidad de autorregularse a través de la respiración
- ▶ Establecer un contacto íntimo con su respiración y liberarla
- ▶ Estar más presente

CONTENIDOS:

- ▶ La respiración como una puerta de entrada al autoconocimiento
- ▶ La mecánica respiratoria para aumentar su eficacia
- ▶ La capacidad de autorregulación

METODOLOGÍA:

Vivencial, basada en la respiración integral: una metodología con efectos terapéuticos enfocada en recuperar la capacidad de reequilibrarnos y mejorar nuestras funciones vitales a través de la conciencia y libertad respiratoria.

IMPARTE:



GUIOMAR BURGOS OLIVAS





GUIOMAR BURGOS OLIVAS



guiomar@guiomarburgos.com



619 10 74 32

FORMACIÓN Y EXPERIENCIA

- . Carrera de Danza Clásica por la Escuela Superior de Arte Dramático y Danza Clásica de Valencia (1987)
- . Licenciada en Danza a efectos de docencia por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2013)
- . Acreditada en Yoga por la Generalitat de Catalunya. Departament d'Empresa i Ocupació (2014)
- . Adscrita al Registro Oficial de Profesionales del Deporte de Catalunya. Núm. 8118 (2019)
- . Técnicas de liberación emocional. EFT (2002)
- . Kundalini Yoga. AEKY (2004)
- . Cinética Respiratoria. Anatomía para el Movimiento (2006 y 2019)
- . Anatomía Experiencial (2013)
- . Anatomía y Yoga Terapéutico. Fisiom Yoga (2015)
- . Psicoterapia Respiratoria (2015)
- . Estrés, Emoción y Respiración. Método Feldenkrais (2016)
- . La Respiración según la actitud comportamental. Cadenas Musculares y Articulares (2016)
- . Actualmente estudiando:- Focusing Practitioner (2022)
 - Cadenas Musculares y emociones (2022)
 - Formadora de profesores de Kundalini Yoga en Happyyoga Central 2006-2018
 - Formadora y codirectora de la formación de profesores de Hatha Yoga en Happyyoga Central 2010-2018.
 - Clases particulares de respiración en Biomed, BCN 2015-2020.
 - Cursos y Talleres de Respiración Integral: Surya Yoga (2015), Happyyoga Laforja (2016), Festival Tierra de Lunas (2017), Centro Tragantdansa (2019), Centre Civic Barri Vell (Girona 2019), Festivayoga.es (2015-2019), Ajuntament de Manresa (2019), Centre de teatre Espai Philae (2021), Escola en línia para dones Ágora (2021).
 - Cursos y talleres presenciales y en línea por cuenta propia desde el año 2015.



TALLER 3

NUTRIRTE

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

La persona, después de la actividad será capaz de:

- ▶ Diferenciar el hambre fisiológico del hambre emocional
- ▶ Contemplar los alimentos de una manera más amplia, más allá de los mitos y estándares.
- ▶ Reconocerse a sí mismo a través de la relación que tiene con la comida y la cocina.

CONTENIDOS:

- ▶ La comida como una herramienta de conexión con la Tierra en la vida urbana.
- ▶ Contemplando los alimentos de una manera integral e integradora frente a los mitos y estándares.
- ▶ La relación con la comida y la cocina vs la relación conmigo mism@.
- ▶ El hambre fisiológico vs el hambre emocional.
- ▶ Desvitalizar y revitalizar lo que te nutre.

METODOLOGÍA:

Explicación de algunos conocimientos teóricos y reflexión-colquio. Dinámicas de facilitación sistémica. La Facilitación Sistémica (FS) es una metodología para generar espacios, darles intención y sostener sus cualidades para que la información del sistema pueda emerger de las capas más profundas, a través de reflexiones, sensaciones y sentimientos.

IMPARTE:



GABOR SMIT





GABOR SMIT



gabormit@yahoo.com



687 20 03 92

FORMACIÓN Y EXPERIENCIA

- . Técnico Superior en Dietética.
- . Máster en Coaching en Alimentación y Salud Pública por ICNS.
- . Practitioner en PNL por el Institut Gestalt de Barcelona.
- . Facilitador Sistémico por la Consultora Arise.
- . Dietista, reeducador alimentario, consultor y facilitador sistémico, con más de 12 años de experiencia en el mundo de la nutrición, con un amplio abanico de experiencias.
- . Ha liderado el cambio de diferentes gestoras de comedores escolares desde hace 11 años, pasando de alimentos convencionales y menús poco equilibrados, a la utilización de producto ecológico y menús equilibrados según los recursos de cada escuela, formando a equipos de cocina, equipos de monitoraje, familias y alumn@s.
- . Ha impartido clases de cocina terapéutica durante 7 años en el Institut de Formació Professional Roger de Llúria (Barcelona), dando a conocer nuevos ingredientes y nuevas formas de utilizar los alimentos a la hora de cocinar.
- . Gabor ha colaborado desde su inicio con la Asociación de Oncología Integrativa, dando charlas, cursos de cocina, escribiendo recetarios para tratar el cáncer y participando en el I Congreso de Oncología Integrativa.



TALLER 4

SOLTAR

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

La persona, después de la actividad será capaz de:

- ▶ Reconocer la sabiduría que hay en la vida y la amplitud de la existencia humana
- ▶ Darse cuenta de qué situaciones de su vida rechaza y le sobrecargan
- ▶ Liberarse del apego y culpa hacia determinadas situaciones y relaciones

CONTENIDOS:

La Respiración Holoscópica es una práctica sencilla y muy efectiva que nos abre a las puertas del inconsciente a través de un estado expandido de conciencia. La técnica se basa en una respiración de hiperventilación, acompañada con música evocativa, meditación y la expresión artística de un mandala. Es una técnica terapéutica altamente efectiva que puede ayudarnos a acceder al registro de contenidos perinatales, sucesos o traumas biográficos, contenidos arquetípicos, y experiencias transpersonales. Todo ello supone una gran liberación física, mental y emocional, además de aportar mucha más comprensión, claridad y sentido a nuestra vida.

METODOLOGÍA:

Meditación+ respiración holoscópica (1,5h)+ meditación+ dibujar mandala.

IMPARTE:



SERGIO MARINA





SERGIO MARINA



www.sergiomarina.com

FORMACIÓN Y EXPERIENCIA

Sergio Marina (Sabadell, 1979) es Doctor en Ciencias de la Educación y Filosofía por la Universidad de Barcelona (UB) y ha cursado estudios superiores en dirección de empresas, marketing y desarrollo personal. Terapeuta transpersonal por la EDTe y la Universidad Europea Miguel de Cervantes, experto en el subconsciente, renecedor, cuenta además con una amplia y extensa formación en terapias energéticas y técnicas de hiperventilación para facilitar estados expandidos de conciencia.

Es conferenciante internacional, profesor de espiritualidad en másteres, talleres y retiros, además de escritor de los libros *Vivir sin sufrimiento* (Editorial Sirio, 2019), *Del miedo a la libertad* (Gaia Ediciones, 2021), *Educar conscientemente* (Editorial Consciente, 2022), *¿Fluyes?* (2023), y *Sabiduría hermética para la vida* (pendiente de publicar).

Dirige su propio espacio de salud integrativa llamado DELFIS, situado en Sant Cugat del Vallès (Barcelona) desde hace casi dos décadas.

Apasionado por el estudio comparado de las distintas tradiciones espirituales, la filosofía y la ciencia, y comprometido con la defensa de los derechos de los animales, nos invita, siempre con humildad, a recordar y plasmar en nuestra vida cotidiana una sabiduría que ha



TALLER 5

DESCANSAR

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

La persona, después de la actividad será capaz de:

- ▶ Sintonizar con las memorias emocionales de sus fascias musculares
- ▶ Reconocer la importancia de la quietud en su vida para obtener respuestas

CONTENIDOS:

- ▶ La paz se produce cuando sabes quién eres como ser humano completo. Yin yoga y Yoga nidra son técnicas que ofrecen un contacto profundo y real con el cuerpo físico entrando en relajación (silencio en las sensaciones del cuerpo). Esto permite ampliar la propia percepción de tus cuerpos energético, mental y emocional, comprendiéndote totalmente.
- ▶ Esta visión amplia permite que abordes el trauma, sensaciones o percepciones negativas de ti mism@ desde otra perspectiva más completa y lo integres, junto con tu polaridad positiva, para reconocerte.
- ▶ Es vital tener una experiencia vivida (y no la comprensión racional) en el cuerpo de esta percepción ampliada de ti.

- ▶ Introducción y filosofía del Yin Yoga/Yoga restaurativo. Práctica
- ▶ Explicación y práctica de Yoga Nidra.
- ▶ Meditaciones guiadas.

METODOLOGÍA:

El Yin Yoga es un estilo diferente al resto. Busca el estiramiento y la apertura progresiva del cuerpo físico sin esfuerzo; manteniendo las posturas durante un período de tiempo que varía entre 3 y 6 minutos dependiendo de la intensidad. Esta técnica equilibra las dos energías latentes en todo el Universo, fuerzas opuestas, complementarias y necesarias: el Yin y Yang, según el Taoísmo. Desde la cultura occidental siempre hemos tenido tendencia a desarrollar energía yang, expansión, con esta prisa por avanzar, correspondiente al mundo exterior, a lo tangible y material. El Yin



TALLER 5

DESCANSAR

contrarresta esta tendencia, permite bajar revoluciones para descubrir un nuevo sendero interno hacia el acto de conocimiento, la expansión de la conciencia corporal, gran aliada si estamos empezando a meditar. «Yin Yoga proporciona el vehículo para aprender a enfocarnos hacia dentro, convertirnos y hacernos amig@s de nuestras propias mentes y cuerpos, restablecer el equilibrio en nuestro cuerpo / mente y sanarnos a nosotros mismos y posiblemente a nuestro mundo» ~ Paul Grilley

Yoga Nidra se practica tumbado boca arriba; se trata de un sistema de meditación guiada que actúa sobre diferentes planos del ser. Durante la sesión, viajarás hacia un espacio profundo, en la frontera entre estar despierto y soñando: una sensación de paz, claridad i tranquilidad. Haremos un recorrido por el cuerpo físico, guiando la conciencia hacia cada rincón, permitiendo la observación de sensaciones. A través de la inmovilidad del cuerpo físico, vamos liberando tensiones mentales, patrones ocultos, armonizando todas las facetas de nuestro ser. Desde este estado de quietud se disuelven los sentidos, tienes acceso al mundo interior, pero te mantienes conectado con atención exterior a través de la escucha. Una hora de yoga nidra induce un descanso equivalente a varias horas de sueño convencional.

Material necesario por participante:

- ▶ Ropa cómoda
- ▶ Libro/bloque de yoga
- ▶ Manta
- ▶ Esterilla

IMPARTE



LIANA HÉBRARD





LIANA HÉBRARD



lianayogasana.com



620803909

FORMACIÓN Y EXPERIENCIA

2017 Profesora de Yoga certificada YTT 500h, Yoga One Barcelona

2018 Instructora de Reiki Ushui Tibetano y Terapia Floral de Bach con Lorena Giocasta, Alemania

2019 Yin Ioga and Vinyasa Flow 300h, Kranti Yoga, India

2019 La semilla del Yin Yoga, Kathy Páez

2020 Instructora de Yoga Prenatal y Postparto, Mamayoga Barcelona

2021 Acreditación Oficial en Instrucción de Yoga, Ropec Barcelona

2022 Formación Facilitadora de Breathwork con Catalina Rojas

2018-2021 Clases en estudios como Yoga One Verdi, Y1 Sabadell, Shanti Vida Yoga Hub, Run de Terra Barcelona

2019-2021 Sesiones fijas de Meditación Mindfulness para empresas

2018-2019 Yoga para la Fundación la Caixa en Aura Fundación, para personas con Síndrome de Down.

2018-2020 Programa de Yoga para jóvenes con riesgo de exclusión social, Fundación Adsis.

En la actualidad dirige su escuela de Yoga y Meditación "Liana Yoga Sana" e imparte talleres y formaciones en distintos centros.



TALLER 6

MOVEERTE

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

La persona, después de la actividad será capaz de:

- ▶ Desarrollar la propia sensibilidad, fuerza y capacidad de intervención desde la escucha a uno mismo, al paciente y a la situación
- ▶ Abrirse al potencial de reconocimiento y de creatividad de la escucha centrada en el cuerpo con la regeneración física, emocional y mental que comporta.
- ▶ Acompañar el darse cuenta y el reconocimiento propio y/o ajeno para dar espacio a nuevas posibilidades de respuesta.

CONTENIDOS:

- ▶ Escuchar: herramienta de aprendizaje y de vida. Distinción entre pensar y escuchar.
- ▶ La incertidumbre: cómo reaccionamos, qué nos genera en el cuerpo y en nuestro estado, y cómo podemos responder.
- ▶ Conciencia corporal: el cuerpo refleja y nos habla.
- ▶ Soporte primario: el soporte fundamental de la tierra y de la respiración.
- ▶ Los procesos de atención: atención activa y receptiva, atención focalizada, atención múltiple y expandida.
- ▶ Vivencias en el cuerpo de confianza y pertenencia, de límites y de proyección energética.
- ▶ Cualidades y aplicaciones del contacto con tacto.

METODOLOGÍA:

Vivencial, abierta y participativa.

- ▶ Se estructura en dos entrenamientos que aglutinan diversas propuestas con finalidades diferenciadas:
- ▶ Reconocimiento de reacciones: un entrenamiento con juegos de incertidumbre para evidenciar las reacciones, el darse cuenta y el proceso en otros compañer@s.
- ▶ Conciencia, regeneración y empoderamiento desde el cuerpo: ejercicios y propuestas individuales, en pareja o de grupo, que estimulan la regeneración del cuerpo físico, energético, emocional y mental

MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE:

Ropa cómoda

IMPARTE:



TERESA GARCÍA VALENZUELA





**TERESA GARCÍA
VALENZUELA**



teresitaproductions@
yahoo.es



636 65 65 32

FORMACIÓN Y EXPERIENCIA

. Está titulada en danza contemporánea por el Institut del Teatre de Barcelona (2000) y Diplomada en Educación Social por la UB (2000) y en Dirección de actividades de tiempo libre por la Fundació Pere Tarrés.

. Recorrido en modalidad de intensivos entre 2009 y 2011: Anatomía experiencial y embodiment con Jader Tolja, investigador de la relación cuerpo, cultura e identidad

. L "Awareness Through the Body" con Joan Sala y Aloka Martí con 14 seminarios intensivos entre el 2014 i el 2018.

. Seitai en la Educación en cursos de extensión de la Universidad de Barcelona en el 2013 y 2014.

. Viewpoints de la mano de la SITI company y Ànne Bogart en el summer intensive Skidmore 2012.

. Mauricio i Rebeca Wild, Respeto a procesos de maduración Humanos en el 2009 i seminario de desarrollo humano en la UAB en el 2010.

. Comunicación No violenta, nivel 1 en el 2007.

. Michel Ôdent, conocimiento del parto para doulas en el 2006.

. Formación y práctica en Movement Culture, somática, Feldenkrais, Aikido, voz y múltiples estilos de danza.

Su camino se orienta al arte de la presencia, de la comunicación. Desde hace 22 años compagina la actividad pedagógica y la artística desde una mirada de reconocimiento, respeto y reto. Ofrece ambientes de exploración y juego desde el cuerpo y la conciencia que somos, dejando espacio y acompañando el darse cuenta de cada persona. Aporta su experiencia y espíritu de colaboración en contextos educativos (Escola Entença, Escola dels Encants, Escola Gaia) artísticos (Escoles de teatre Eòlia, Aules, Arsènic), terapéuticos y cotidianos. Trabaja profesionalmente como creadora escénica en obras de teatro y de arte visual desde el año 1996 hasta la actualidad. Ha recibido reconocimientos artísticos a destacar el "Solo Mio 2001" de Francia. Ha presentado sus creaciones y talleres por España, Cuba, Italia, Francia y Ecuador. Como exploradora con vocación autodidacta se forma con aquellas personas y paradigmas que conectan con su investigación y que facilitan la sensibilización, disfrute y desarrollo de potenciales a favor de la vida.



TALLER 7

HIGIENE

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

La persona, después de la actividad será capaz de:

- ▶ Reequilibrar sus cuerpos (mental, energético, emocional, espiritual y físico) y su entorno a través de su autolimpieza y armonización

CONTENIDOS:

- ▶ El concepto de higiene más allá de lo físico.
- ▶ Qué son las energías. Tipos de energías
- ▶ Vibrar alto es un estilo de vida
- ▶ Reconocer la naturaleza de tu energía: autotestaje mediante péndulo
- ▶ Armonización y limpieza de campo energético y centros energéticos (chakras)
- ▶ Limpieza de espacio y objetos
- ▶ La autoprotección y elementos protectores

MATERIAL NECESARIO:

Péndulo (el que tengas) o si compras uno nuevo de cuarzo o cuarzo rosa. Papel y lápiz para tomar apuntes. Agua para hidratarse.

METODOLOGÍA:

Explicación de conocimientos teóricos y reflexión-coloquio.
Explicación y prácticas/visualizaciones de limpieza energética.

IMPARTE:



BELÉN GONZÁLEZ





BELÉN GONZÁLEZ



www.belengonzalez.com
www.elrinconespiritual.com

FORMACIÓN Y EXPERIENCIA

He trabajado en la empresa privada durante 30 años como exportadora de materias peligrosas a todo el mundo, responsable de marketing, diseñadora gráfica y web,

- . Tengo estudios en Grado superior administrativo y en Comercio exterior.
- . Master en Marketing y ventas en la escuela Cidet de Manresa
- . Master en Coaching y PNL
- . Fotografía
- . Diseño de páginas web
- . Diseño grafico en la escola d'art de Manresa y Terrassa
- . Iniciación en Reiki
- . Constelaciones familiares
- . Péndulo tree (Terapia respuesta espiritual- Limpiezas, regresiones, liberación de bloqueos y programas) y péndulo hebreo.
- . Numerología evolutiva
- . Terapia cuantica conexión Bioespiritualidad.



TALLER 8

COMUNICARTE

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

La persona, después de la actividad será capaz de:

- ▶ Comunicarse de una forma más asertiva y respetuosa con los demás
- ▶ Reconocer la necesidad de escucharse y ser escuchado

CONTENIDOS:

- ▶ Las formas de comunicación instauradas en uno mismo y en el grupo
- ▶ Mi sentir mientras comunico y me comunican. Dar noticias intensas en el contexto laboral.
- ▶ El arte del acuerdo

METODOLOGÍA:

A través de la conversación grupal y / o ejercicios pautados exploraremos vivencialmente asuntos relacionados con la comunicación que estén presentes en el grupo (conflictos, dudas, marco teórico, exploración de narrativas, de lenguajes, etc.). Utilizaremos recursos de la CNV (Comunicación No violenta), Narrativa Terapéutica, Círculos de Restauración, Terapia Gestalt y poesía, entre otros..

IMPARTE:



**ÓSCAR FERNÁNDEZ
VEGA**





**ÓSCAR FERNÁNDEZ
VEGA**



oscarfvega@gmail.com



617 79 45 29

FORMACIÓN Y EXPERIENCIA

- . Psicología Integrativa SAT en la Fundación Claudio Naranjo (2014 - 2018) Barcelona
- . Narrativa Terapéutica en el Centre Holos (2014-2015) Tarragona.
- . Terapia Gestalt en el Institut Gestalt de Barcelona (2010-2014) Barcelona
- . Teatro Social y Comunitario Imagination (2010-2015) en el Barcelona, Madrid e Irlanda
- . Arte Dramático en el Colegio del Teatre de Barcelona (2006 - 2009) Barcelona
- . Consulta Privada : Terapia para adultos, adolescentes y relaciones y Consultoría de Comunicación personal, de proyectos y en colectivos (desde 2015). Terapeuta especializado en comunicación y creatividad
- . Facilitador de Talleres y Formaciones de Educación Emocional y Comunicación en la Fundació Catalana Esplai 2017-19
- . Comunicación y actitud lúdica como recurso para el día a día en la Creu Roja 2018
- . Técnicas de autoconfianza y trabajo en equipo
- . Empoderamiento personal y comunicación orientado a la búsqueda de trabajo en el Ajto. Santa Perpètua de Mogoda 2015 – 2017
- . Resolución de conflictos y gestión de equipo en A.E. Llinars del Vallès juny 2015
- . Grupo de Apoyo para Educadores y Agentes Sociales curs 2014
- . Teatro Social y Terapéutico en Paranoia Teatre, cursos 2013 i 2014
- . Beyond Our Backyards network juliol 2013
- . Impacta Teatre oct'09 – març'11



TALLER 9

SENTIRTE SEGUR@

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

La persona, después de la actividad será capaz de:

- ▶ Reconocer que siente miedo y en qué situaciones
- ▶ Aceptar el miedo
- ▶ Reconocer que utiliza el control para no sentir miedo
- ▶ Desarrollar más resiliencia

CONTENIDOS:

- ▶ El lugar que ocupas dentro de la organización para la que trabajas.
- ▶ La desigualdad entre los diferentes colectivos profesionales
- ▶ Tu relación con la organización para la que trabajas
- ▶ El equilibrio entre la energía masculina (ciencia, economía, técnica, investigación, objetivos, rendimiento) y la femenina (humanidad, intuición, escucha, co.razón, fluir, subjetividad) en tu interior y en el sistema empresarial

METODOLOGÍA:

Constelaciones energéticas

En una constelación familiar energética, podemos explorar un síntoma, o un conflicto, desde diferentes perspectivas: la biografía, el linaje familiar o incluso vidas pasadas. Incluso, a veces, estos niveles se entrelazan.

IMPARTE:



**CARMEN HERNÁNDEZ
ROSETY**





**CARMEN HERNÁNDEZ
ROSETY**



mujerconsciente.org

FORMACIÓN Y EXPERIENCIA

Soy María del Carmen Hernández Rosety, catalana de nacimiento y andaluza de raíces.

Vengo de un linaje de mujeres desconocido, mi madre fue entregada en una casa-cuna a los pocos días de su nacimiento y hasta hace poco nada sabíamos de su familia de sangre. La necesidad de sanar esa herida, de sanar las relaciones, y la búsqueda de mi clan y de lo Femenino, siempre me han acompañado.

Terapeuta Floral, Gestalt y de Constelaciones Familiares. Integradora Social, formada en Chamanismo Ancestral y Canalización.

Diplomada en Pedagogía Sistémica.

Creadora y docente de la Formación de Constelaciones Familiares Energéticas y del proyecto Mujer Consciente: www.mujerconsciente.org

Ha participado en diferentes programas de radio y televisión. Coautora del libro Flores de Bach, Recursos y Estrategias terapéuticas. Y supervisora de Terapeutas Florales en SEDIBAC.



TALLER 10

VESTIRTE

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

La persona, después de la actividad será capaz de:

- ▶ Conectar con su lado humano mientras se relaciona con sus colegas o los pacientes/usuarios más allá de las estructuras y roles establecidos.
- ▶ Reconocer cuándo usa su uniforme y otros elementos propios de su profesión como barrera protectora

CONTENIDOS:

¿Cómo te sitúa el uniforme de trabajo delante de tus superior@s?

¿Y delante de l@s pacientes/clientes? ¿Y delante de ti mism@?

Este módulo es una experiencia en la que invitamos a l@s participantes a descubrir, analizar y representar procesos de opresión que cada un@ de nosotr@s experimentamos en las diferentes esferas de la vida, en relación a las convenciones y normas sociales. En un ambiente de confianza, crítico y creativo, sin juicios, hacemos una investigación sistémica de los medios estéticos para analizar la realidad y buscar formas concretas para transformarla.

METODOLOGÍA:

Dinámicas basadas en teatro y juegos.

IMPARTE:



IMMA RABASCO





IMMA RABASCO



livingwithchoco.com

FORMACIÓN Y EXPERIENCIA

Licenciada en Periodismo por la UAB (2002)

- Diplomada en Arte Dramático por La Casona (2005)

Formación teatral en el Aula de Teatre de Lleida (1996 y 1997).

- Formación en animación infantil (Borrombori, Lleida 1998)...

- Formación en el Aula de Teatre de la Universitat Autònoma de Barcelona 99-2000.

Dramaturgia (Marcos Rosenzvaig, Buenos Aires 2006)

- Método teatro kantoriano (Marcos Rosenzvaig, Buenos Aires 2008)

- Formación teatral en el Centro Cultural San Martín realizado por Kostzer, David Gerardo (Buenos Aires 2010)

- Formación integral teatral en teatral TIMBRE 4 (Claudio Tolcachir, Buenos Aires 2009-11)

EXPERIENCIA

- Asistente de dirección, asistente de producción, dramaturga, directora y actriz en diferentes obras de teatro en Buenos Aires.

- Formadora en mi propio espacio LIVING WITH CHOCO en JUGAR A SER, un curso anual donde se usan las herramientas teatrales para el desahogo personal (2021 - Actualidad)

- Formadora online de EL CAMINO DEL ARTISTA, en mi propio emprendimiento LIVING WITH CHOCO (Actualidad)

- Formadora en MerryLife. (Actualidad)

- Formadora en diferentes talleres de ABD fundació, así como en otras fundaciones (Actualidad)



TALLER 11

ASOMBRO Y CREATIVIDAD

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

La persona, después de la actividad será capaz de:

- ▶ Reconectar con la propia capacidad lúdica innata, la capacidad de asombro y la creatividad que permite salir del piloto automático en el quehacer cotidiano y afrontar lo que se va encontrando con interés y vitalidad
- ▶ Revisar cuan conectad@ está el participante con sus necesidades básicas y qué tipo de autoridad interna es para sí mism@

CONTENIDOS:

- ▶ La propia capacidad lúdica innata, nuestra capacidad de asombro y creatividad.
- ▶ ¿Es posible cuidar con amor y humor?
- ▶ La atención de las propias necesidades físicas y emocionales por la mejora de las relaciones con los demás.

METODOLOGÍA:

Terapia antroposófica

MATERIAL NECESARIO: Ropa cómoda

IMPARTE:



JIMENA IBÁÑEZ





JIMENA IBAÑEZ



livingwithchoco.com

FORMACIÓN Y EXPERIENCIA

- 1998. Graduada en Diseño Gráfico por la Universidad Nacional de Colombia con Especialización en Diseño editorial de libros y publicaciones periódicas.

- 2017. Formación en Arteterapia : Asociación de Arteterapia Antroposófica en Barcelona.

En mi interés por lo social:

- 2016. Máster en Desarrollo de Organizaciones y Triformación Social : Triform Institute

En mi interés por la salud:

□ 2006 - 2015 Formación continuada / Fitoterapia y Nutrición Ortomolecular : Marsan Universitas

□ 2009 Nutrición Energética y Salud : Montse Bradford

□ 2022 Formación en ChiKung Médico : Instituto de Medicina China

EXPERIENCIA

Como diseñadora gráfica: (2000-2016)

- Diseño de exposiciones y material gráfico de divulgación cultural : Facultad de Artes, Universidad Nacional de Colombia. (2000-2001)

- Diseño de exposiciones y material gráfico de divulgación cultural : Jardín Botánico de Bogotá José Celestino Mutis. Colombia (2001-2003)

- Dirección de arte : Prolibros Ediciones. Colombia (2003-2005)

- Diseño de revistas y material divulgativo : Marsan S.A. Barcelona (2006-2010)

- Diseño editorial : FericheBlack S.L. Estudio de diseño editorial y museografía (2014-2016)

Como arteterapeuta: (2018-2024)

Desde el año 2017 he implementado el trabajo artístico como acompañamiento terapéutico en procesos de cambio vital. IG @virconarte.es

Arteterapia Antroposófica.

Como asesora en salud natural: (2014-2024)



TALLER 12

JOURNALING: ESCRITURA CREATIVA-TERAPÉUTICA

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

La persona, después de la actividad será capaz de:

- Mantener una rutina mínima de autocuidado a través de la escritura reflexiva

CONTENIDOS:

Journaling es un taller de escritura creativa-terapéutica diseñado para ayudar a los participantes a desarrollar un hábito d'escritura saludable. Mediante una combinación de reflexión, exploración personal y práctica guiada, se ofrece un espacio seguro para conectar con un@ mism@, tomar conciencia de los deseos propios y fomentar el autoconocimiento.

Este taller no pretende enseñar a escribir, sino incentivar la escritura como una herramienta de bienestar, autoconciencia y expresión libre, sin juicio ni reglas estrictas. Es un encuentro dinámico y participativo, donde cada persona tiene la oportunidad de descubrir su voz a través de la palabra escrita.

METODOLOGÍA:

- Escritura creativa-terapéutica.

IMPARTE:



ANABEL CASTILLO





ANABEL CASTILLO



www.sinergiasliterarias.com

FORMACIÓN Y EXPERIENCIA

Anabel Castillo (Sabadell, 1991) es escritora y facilitadora de procesos de escritura en Sinergias Literarias. Acompaña a personas adultas que quieren reanudar y potenciar su escritura en programas grupales, así como de jóvenes que están iniciando su trayectoria literaria. También ayuda a desarrollar novelas a nivel individual y ofrece servicios editoriales para analizar y pulir manuscritos antes de su publicación.

Colabora en proyectos de salud comunitaria como MUSA, Mujeres por la Salud de Sabiñánigo (Aragón) dinamizando proyectos de escritura terapéutica para sus socias y también ha participado en las dos ediciones del Festival de la Salud que se celebra en la misma ciudad.

Recibe su formación como mentora literaria y editora en Historias donde Vivo - Agencia Literaria Sandra Bruna en 2020 y como facilitadora de círculos a Mujer Cíclica en 2023. Facilita espacios de escritura de manera recurrente desde 2023, aunque antes de volcarse completamente en su faceta literaria, trabajaba como biotecnóloga ambiental en multinacionales del sector químico.

Autora de los libros "Comadrona de guardia", "Misión Everest" y "Cris y el Solsticio de invierno", en la actualidad está desarrollando dos proyectos literarios más: un recopilatorio de cuentos para ir a despertar y una saga de novela fantástica.



TALLER 13

REALIZARTE

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Después de la actividad, la persona mejorará:

- ▶ La escucha propia y del entorno. Sensibilidad corporal, energética y emocional.
- ▶ Enraizamiento, centro energético, empatía, presencia y corazón.
- ▶ Establecimiento de límites y corazón. Toma de conciencia de cuándo da, cuándo toma, cuándo recibe y cuándo permite.
- ▶ Conectar con su corazón mientras realiza su trabajo habitual.
- ▶ Detectar en el cuerpo cuándo no está siendo coherente.

CONTENIDOS:

- ▶ La vocación y el sentido de la función que desempeño o el sacrificio.
- ▶ Pase lo que pase siempre estoy aquí: el testigo interno en la toma de conciencia.
- ▶ La coherencia y la honestidad.
- ▶ Dinámica: Dar y recibir. Del ego al ser. Al servicio de la vida.
- ▶ Dinámica: Cuando usamos las manos conscientemente conectadas al corazón.

METODOLOGÍA:

- ▶ Círculo de palabra y reflexión.
- ▶ Técnicas de acompañamiento emocional.
- ▶ Dinámicas de movimiento y meditaciones para alinear su corazón con lo que hacen.

IMPARTE:



VICEN MONTSERRAT





VICENT MONTSERRAT



vicen@vicenmontserrat.org

FORMACIÓN Y EXPERIENCIA

- Cofundador del Centro Mayéutika de Barcelona.
- Formador en bioenergética (2011) y tantra no dual (2016).
- Terapeuta en bioenergética (2010).
- Licenciado en historia (UB 2008) y estudios de filosofía (UAB 1993).
- Cofundador de Ediciones Presencia.

Vicen Montserrat es formador en procesos humanos a través de la integración del cuerpo mente con la bioenergética integrativa y el tantra no dual. Es cofundador del Centro Mayéutika y de Ediciones Presencia. Además es editor, escritor y conferenciante.

Licenciado en Historia (UB 2008) y con estudios en Filosofía (UAB 1993), se ha formado en bioenergética y tantra sáiva, y es autodidacta en diversos ámbitos como ecología, salud, nutrición, economía política o derecho, así como en prácticas de entrenamiento físico, danza, yoga y meditación.

Nacido en Uruguay en 1969, vive en Catalunya desde 1975, es padre de tres hijos, abuelo de un nieto y despliega su compromiso social desde los dieciséis años.



PROYECCIÓN SOCIAL DEL PROYECTO:

Escuela para la Vida se enfoca en reivindicar y recuperar el valor del “buen cuidar” dentro de nuestra sociedad. Actualmente se valoran cada vez más el nivel de conocimiento, la técnica y la capacidad para investigar, dejando de lado todo lo que tiene que ver con una condición más humana (sentir, mirarnos a los ojos, tocar, sonreír, escuchar ...). Como miembros de la sociedad capitalista a la que pertenecemos estamos agotados porque todo en nuestra vida se centra en rendir.

Este proyecto pretende restablecer el valor de las relaciones sociales para que se dignifique el bienestar y la salud de cada miembro de una institución.

Cuidar para nosotros es una forma de vida. La espiral de la proporción áurea que constituye el logo del proyecto, simboliza la evolución de la conciencia y la expansión orgánica. Sabemos con certeza que nuestras propuestas son necesarias en las diferentes organizaciones y empresas que configuran nuestro sistema socioeconómico. Cuidarse es algo esencial para todos los seres humanos.

EXPECTATIVAS TRANSFORMADORAS:

- La instauración de los espacios para el aprendizaje y reflexividad autónoma de La Escuela para la Vida, permitiría que se integrasen las experiencias personales para aprender de ellas.
- Además se optimizarían los recursos económicos. Por un lado descenderían el número de accidentes, las bajas y las incapacidades laborales, así como se reduciría el gasto en consumo de antidepresivos y ansiolíticos, cada vez mayor.
- Se desarrollaría el empoderamiento (engagement) de los profesionales en el seno del equipo de trabajo y en la sociedad a la que pertenecen.
- Y lo que es más importante y esencial, se potenciaría y desarrollaría más humanidad y salud en las organizaciones y empresas.
- El número de beneficiarios esperado para nuestro proyecto es el de todas y cada una de las personas que asistan a nuestros espacios de acompañamiento para el autocuidado y autodescubrimiento.



INNOVACIÓN RESPONSABLE:

Se podría decir que esta propuesta de acompañamiento parte de nuestra propia filosofía de vida, la prevención. Para nosotros la atención primaria y comunitaria ha sido el nivel de asistencia más coherente con el modo de situarnos en el eje salud-enfermedad. Todas las formas de guía que ofrecemos tratan de prevenir y anticipar el desarrollo de problemas de salud a nivel físico, mental y emocional. La mayoría de los problemas que tenemos hoy como sociedad parten del rechazo hacia lo que vivimos. La dificultad se encuentra en vivir de forma consciente lo que se da en el momento en que se está habitando.

Acompañamos al individuo a que descubra y reconozca cómo piensa (creencias limitantes, juicios) y cómo se relaciona con las sensaciones que surgen a partir de las situaciones que vive en su cotidianidad laboral para que deje de sufrir por la evitación de las mismas. De esta forma, al favorecer la rotura de sus “barreras” internas, las externas también se disuelven. Cuando hablo de “barreras” externas me refiero a las formas de mirar y situarse en las relaciones con los colegas del mismo u otro colectivo profesional, así como con los clientes. Desde mi propia experiencia puedo decir que cuando uno se sitúa en modo observador/investigador de lo que vive, incluso de lo que en principio le resulta desagradable, se propician relaciones más sanas y auténticas, en las que es más fácil llevar a término la inclusión de lo diferente y la aceptación de la diversidad. Este hecho permite, por un lado, la transformación de las estructuras de trabajo, en las que las jerarquías verticales se disuelvan y germinen relaciones laborales interdisciplinarias más equitativas y, por otro, vínculos más amorosos entre usuarios y profesionales.

Para asegurarnos de que toda nuestra intervención se realiza de forma ética nos regimos por criterios de adecuación, oportunidad y disponibilidad a la hora de seleccionar a los participantes de nuestra actividad formativa y terapéutica.

Nuestro proyecto promueve la participación de los distintos actores de una forma totalmente activa y vivencial. Defendemos la idea de que las personas nos necesitamos, somos interdependientes, y por eso propiciamos el encuentro cara a cara. Sabemos que existimos a través de la relación con el otro. Somos conscientes de que nuestras sesiones van a provocar el sentimiento de vulnerabilidad en muchos participantes, dado el grado de exposición y cuestionamiento de sí mismos que supone. Sin embargo, cabe decir, que serán acompañados por profesionales que han cruzado su dolor y reconocen su vulnerabilidad en todo momento, y que por eso, son capaces de exponerse al igual que ellos; profesionales respetuosos, honestos y coherentes, con la habilidad de incluir lo que surja a tiempo real en el seno del grupo

