

# Habitar la presencia corporal

Un espacio para profundizar en tu propia experiencia y desarrollar una mirada más atenta y compasiva hacia tu propio cuerpo

## Los pilares:



**Sentir:** explorar las sensaciones y vivencias



**Observar:** practicar la atención consciente al cuerpo



**Integrar:** conexión entre mente, emoción y cuerpo

**Miércoles quincenal**  
**de feb a junio**  
**19:00 a 20:30h**

**10 sesiones**  
**40€/mes**

Plazas limitadas  
Grupo muy reducido

**Comenzamos el 11 de febrero**



**Patricia Sanz**  
Neuropsicóloga y  
terapeuta Gestalt

**Más información:**  
660466318  
patricia.sm3112@gmail.com

# Habitar la presencia corporal

¿Qué puedes esperar de este proceso de 10 sesiones?

## 1. ¿Cuál es el propósito de este taller?

A menudo vivimos "de cuello para arriba", desconectados de los mensajes que nuestro cuerpo nos envía constantemente. El objetivo de este taller es desarrollar la auto-observación al cuerpo: la capacidad de silenciar el ruido mental para escuchar las sensaciones sutiles.

Buscamos una **integración total**:

- A **nivel corporal**: Reconocer tensiones, apoyos y vitalidad.
- A **nivel emocional**: Identificar dónde se alojan nuestras emociones.
- A **nivel cognitivo**: Observar cómo nuestros pensamientos afectan nuestra postura y viceversa.
- 

## 2. ¿Cómo trabajaremos?

Cada sesión dura **90 minutos** y sigue una estructura cuidada para garantizar el bienestar:

1. **Llegada**: Un momento de quietud y conexión para dejar fuera las prisas del día.
2. **Exploración**: Ejercicios guiados con música, movimiento consciente, siluetas y materiales sensoriales.
3. **Integración**: Dinámicas en pareja o individuales para procesar lo vivido.
4. **Cierre**: Reconocimiento de "cómo nos vamos" para llevar lo aprendido a la vida cotidiana.



# Habitar la presencia corporal

¿Qué puedes esperar de este proceso de 10 sesiones?

## 3. Preguntas Frecuentes

- **¿Necesito experiencia previa?** En absoluto. No es una clase de danza ni de gimnasia. Solo necesitas curiosidad y ganas de escucharte.
- **¿Qué debo llevar?** Ropa cómoda que te permita moverte con libertad y calcetines (trabajaremos descalzos o con calcetines para sentir los apoyos).
- **¿Tengo que ir a los 10 encuentros?:** Este taller está diseñado como un proceso evolutivo de 10 estaciones. Cada sesión construye sobre la anterior, creando un hilo conductor que nos permite profundizar de forma segura. Por ello, **este espacio requiere un compromiso de asistencia** a la totalidad del ciclo. Además de que tu presencia constante es la que permite que el círculo sea un lugar de confianza, estabilidad y apoyo mutuo.

## 4. Información Práctica

- **Inicio:** 11 de febrero.
- **Fechas:** miércoles quincenal. 11 y 25 feb. 4 y 18 mar. 8 y 22 abril. 6 y 20 may. 3 y 17 jun.
- **Horario:** 19:00 a 20:30h
- **Lugar:** Calle corredera baja de san pablo, 53. 1C (metro tribunal)
- **Precio:** 40€/mes
- **Contacto:** 660466318



**Patricia Sanz**

Neuropsicóloga y Terapeuta Gestalt

