

Curso de Desarrollo Personal

En este curso, desarrollarás tu crecimiento personal con el apoyo del grupo y la combinación de terapias comprobadas aplicadas por los profesionales de cada terapia a lo largo de 4 meses.

Es una oportunidad única para crecer y sanar como persona bajo la supervisión de psicólogos y profesionales de forma paulatina y controlada.

Contamos con diferentes terapias complementarias usadas por la Fundación Sauce que se pueden compatibilizar para facilitar nuestro proceso de crecimiento personal.

Basándonos en la experiencia adquirida a lo largo de los años creamos este curso donde lo importante es uno mismo y su propio desarrollo personal.

¿Qué nos aporta un curso de Desarrollo personal?

El proceso de crecer a nivel personal, no se realiza en un fin de semana. Los diferentes cursos y técnicas que vamos aprendiendo los asentamos a lo largo de los días, semanas o meses y en la mayoría de los casos necesitamos de un tiempo para asumir e integrar todas esas enseñanzas.

Es por esta razón que, un curso extendido en el tiempo nos ayuda a ir acomodando todo lo aprendido mediante un seguimiento semanal por parte de profesores y compañeros, pues es un trabajo en grupo, donde todos somos parte de ese proyecto que podríamos definir como “ un viaje hacia nuestro interior”

Formato del curso

Un curso extendido, de un total de 72 horas repartidas a lo largo de 4 meses, con dos fines de semana intensivos donde podremos trabajar de manera más profunda los diferentes aspectos de cada uno.

Combinaremos diferentes técnicas, en función del trabajo a realizar. A nivel energético emplearemos Reiki y Skhm Todo Amor, para entrar en contacto con nuestro cuerpo y trabajar desde nuestro interior. Una vez hecho este trabajo principal, tendremos que ordenar y procesar todo lo vivido, perfilar patrones y, como no, cambiar pautas de comportamiento y mentales. Para ellos contaremos con técnicas psicoemocionales y mental – emocionales para asentar lo aprendido.

Estructura del curso

Primer fin de semana intensivo. Punto de partida para lo que será un trabajo personal y grupal y donde aprenderemos a combinar diferentes técnicas para gestionar mejor nuestro día a día.

Abarcaremos diferentes ámbitos de trabajo, que podríamos estructurar de la siguiente manera:

- Energético: Con Reiki y Todo Amor
- Psico – emocional: con dinámicas, expresión corporal, relajaciones guiadas y trabajo grupal, individual y por parejas.
- Físico: Herramientas anti-estrés, control de la respiración, coherencia cardiaca, etc.
- Mental-emocional: con afirmaciones positivas basadas en la filosofía de Louise L. Hay, trabajando aspectos como la autoestima y el poder personal, sanación de nuestro niño interior con seguimiento a lo largo del curso.
- Nutrición: otro aspecto importante de nuestro crecimiento, donde aprenderemos a escuchar nuestro cuerpo y a tener en cuenta nuestro ciclos emocionales y fisiológicos.

Todo lo anterior desde un enfoque combinado para aprender a trabajarnos a nosotros mismos ante las situaciones de nuestra vida cotidiana, desde un punto de vista práctico y sencillo de manejar.

¿Cuándo empezamos?

El fin de semana Intensivo en Febrero, días 17 y 18, en horario de 10 a 14 y de 16 a 20 horas.

Cada martes, de marzo a Junio (excepto festivos) y un jueves mensual para prácticas.

Fin de semana de Clausura el 30 de junio y 1 de Julio

Martes 18 de Diciembre: Clase de control post curso para dudas, experiencias, apoyo, etc.

Precios y forma de pago

Inscripción y reserva de plaza: 50 €

Primer fin de semana intensivo: 150 €

Mensualidad: 150 € durante 4 meses

(Primera cuota 6 de Marzo 2007)

Importe total del Curso: 800 €

Profesores y áreas de trabajo

John Curtin – Maestro de Reiki y Profesor de SKHM

Loida Burgos – Maestra de Reiki y Profesora de SKHM

Cristina Ruíz – Psicóloga gestalt y Maestra de Reiki

Félix Jurado – Monitor Téc. de Respiración y coherencia cardiaca y Maestro de Reiki

Gabriela Caballero – Profesora Louise Hay

Guiomar Barrios – Nutricionista y Naturópata

Más información y reservas:

loida@fundacionsauce.org

TEL. 91 591 99 95