

Volver al Cuerpo

10 SEMANAS PARA RECONECTAR CON TU CUERPO. COMPRENDER COMO FUNCIONA TU SISTEMA NERVIOSO Y CONSTRUIR SEGURIDAD INTERNA.

“¿Te cuesta parar? ¿ Sientes que tu mente va a mil por hora ?¿Tu cuerpo vive en tensión constante o te sientes congelada, como si te hubieras desconectado de ti?

Esta no es una señal de debilidad:
Es tu sistema nervioso protegiéndote.

Si alguna vez pensaste que eras “demasiado sensible”, “inadecuada” o que “algo en ti no estaba bien” quiero que escuches esto con el corazón abierto:

“No nada mal en ti. Solo estas funcionando en modo supervivencia. Así es como tu cuerpo aprendió a protegerte.

Tu sistema nervioso sigue viviendo como si la amenaza estuviera presente y te mantiene en un estado de hipervigilancia constante o desconectada profundamente de ti misma. Tu cuerpo, no se siente a salvo, no hay sensación de seguridad interna para poder descargar toda la tensión o activación que hay en tus músculos, vísceras y tejidos provocando muchas síntomas como:

Ansiedad, depresión, autoexigencia, falta de energía y motivación, problemas digestivos así como desconexión con el placer y tu voz interna.

“No necesitas dejar de pensar, necesitas volver a sentirte a salvo en tu propia piel ”.



Volver al Cuerpo es un camino de regreso a tu seguridad interna. Una invitación a comprenderte, abrázate y empezar a habitarle con más seguridad y presencia.

“PORQUE REAPRENDER LA SEGURIDAD NO ES UN PROCESO MENTAL, ES UN REENCUENTRO CON TU CUERPO”.

“Volver al cuerpo” es un programa fantástico para aprender cómo escuchar al cuerpo, comprender sus señales y no quedarnos en la mente, sino entender, y atender, las señales que nos envía y ver aquello que nos cuida. Vivir en conexión con el cuerpo y verlo como un espacio seguro. Además, se crea una comunidad preciosa y muy valiosa. Personalmente, he sentido un gran cambio desde que contacté con Bea por primera vez y el momento actual. Sin duda, este programa dirigido por ella es un magnífico recurso. Tais. 1º edición

Programa: Volver al Cuerpo

Volver al Cuerpo es un programa vivencial en formato online de 10 semanas de educación somática y acompañamiento grupal e individual para mujeres que desean salir del ciclo de ansiedad, colapso o desconexión emocional, y empezar a recuperar una sensación real de seguridad en su interior.

Durante este recorrido, exploraremos cómo las experiencias abrumadoras que hemos vivido —muchas veces sin darnos cuenta— dejan una huella profunda en nuestro sistema nervioso. Esa huella se manifiesta en forma de tensión, bloqueos, síntomas físicos o patrones emocionales repetitivos.

Cuando no podemos procesar o sentir una experiencia, el cuerpo no la olvida: la guarda como constricción, como defensa, como activación crónica.

Este programa no busca forzarte a “soltar” todo eso.

Te acompaña con suavidad a empezar a sentir, a comprender y a crear nuevas condiciones internas de seguridad para que el cuerpo, pueda empezar a descargar lo que ha estado sosteniendo.

Las bases de este viaje trasformador son:

- ➡ Educación del sistema nervioso
- ➡ Regulación emocional y corporal
- ➡ Fisiología del trauma
- ➡ Practicas somáticas para construir sensación de seguridad interna.
- ➡ Trabajo con limites, vinculos y autenticidad

Lo más enriquecedor de este proceso - a pesar de mi miedo inicial - fue sentirme sostenida por un grupo de mujeres empáticas, que también buscaban respuestas. Bea nos sostuvo con firmeza y calidez, ayudándonos a tejer una red que nos cuidara a todas. En esa red, podíamos descansar, ser vulnerables, recuperar fuerzas y volver a salir del dorsal juntas. Nathalie

Que incluye el programa

8 SESIONES GRUPALES EN VIVO

Donde exploraremos juntas cada etapa del proceso.

2 SESIONES INDIVIDUALES CONMIGO

Dos sesiones de acompañamiento individual de terapia somática

MEDICINA SOMATICA

Masterclass de MEDICINA SOMATICA con la **Dr. Rosaura Delgado.**

En vivo

YOGA SOMÁTICO

Workshop de Yoga Somático con

Isabel Boddy.

En vivo

COMUNIDAD DE APOYO Y CORREGULACIÓN:

El punto fuerte del programa, un espacio seguro, libre de juicios donde podemos explorar el impacto que tiene las conexiones seguras.

ACCESO A MATERIALES ENTRE SESIONES

Videos, audios, ejercicios somáticos, hojas de trabajo y guías para integrar.

ACCESO A GRABACIONES:

TRES MESES DISPONIBLES LAS CLASES GRUPALES

El curso me ha dado herramientas muy prácticas y a la vez profundas para entender cómo funciona mi sistema nervioso y cómo puedo acompañarlo. Entender lo que estoy atravesando y descifrarlo, ha cambiado la forma en que me trato a mí misma.

Me enamore del grupo y las dinámicas.

Los jueves, se volvió un lugar seguro para mí, un lugar de conexión y de vida. Inés

¿Qué vas a experimentar?

Es un viaje transformador donde vas a comprender como funciona tu sistema nervioso y el lugar que ocupa tu cuerpo y mente en los estados de activación y regulación.

Vas a entender la importancia de volver al cuerpo y el precio que pagas por vivir desconectada de tus instintos, voces, vísceras.

Pero sobre todo, vas a vivenciar este conocimiento desde la sabiduría de tu cuerpo, acompañada y sostenida durante 8 semanas con acompañamiento grupal y dos encuentros individuales conmigo

● Aprenderás a reconocer las señales de tu cuerpo: cuando necesitas parar, descansar, regularle, corregir....

● Comprenderás como el trauma impacta en el cuerpo y en el sistema nervioso.

● Aprenderás a reconocer tus estados de activación, congelamiento y conexión

● Empezarás a sentirte más segura en ti y en tus relaciones

● Empezarás a reconstruir límites sanos desde el cuerpo.

● Descubrirás herramientas de regulación emocional somática.

La voz y el acompañamiento de Bea fue vital para mi. Repetiría una y mil veces más. Cualquier palabra se me queda corta... el sentir, el punto artístico, la voz de Bea... la de mis compañeras...

Todo me ha devuelto los pies a tierra. Me siento profundamente afortunada.

El curso no es solo teoría: es vivencial, integrador, y te devuelve confianza en que sanar y volver a sentir es posible. Para mí ha sido un antes y un después en mi proceso y en mi vida. Me siento fuerte, coherente con mi cuerpo, y con energía. Ines

Este programa es para ti si:

Estás siempre alerta, pendiente de todo y de todos.

Sientes que desconectas o te congelas fácilmente.

Has hecho terapia pero tu cuerpo aún no se siente en paz y seguridad.

Quieres un acompañamiento suave y profundo.

Deseas volver a sentir que tu cuerpo puede ser hogar, no campo de batalla.

Deseas experimentar como se siente tu cuerpo -mente al pertenecer a un grupo seguro y corregulador.

Quieres aprender a conocer las respuestas de supervivencia de tu sistema nervioso y entender que hay detrás de ellas.

PROGRAMA

20 de Octubre

El cuerpo como mapa de seguridad y sabiduría

27 de Octubre

Fisiología del trauma

3 de Noviembre

Workshop de Yoga Somático con Isabel Boddy

10 de Noviembre

La desconexión y la impotencia como patrón

17 de Noviembre

Masterclass de Medicina Somática . Dr. Rosaura Delgado

24 de Noviembre

Fisiología de la hipervigilancia

1 de Diciembre

Somática de la conexión

8 de Diciembre

Agresividad saludable y Límites

15 de Diciembre

Somática del Apego y Complacencia

22 de Diciembre

El inicio de nuestra Soberanía

LOS 10 ENCUENTROS GRUPALES SERÁN LOS LUNES DE 18 A 20,30H

LAS SESIONES INDIVIDUALES LAS AGENDAREMOS UNA VEZ TE INSCRIBAS

Para mí Bea ha sido una gran acompañante en un momento de mi vida donde sentía bastante ansiedad y mucha desregulación emocional. Solo estando con ella y en contacto con su sistema nervioso yo ya me sentía mucho mas relajada, además de que su manera de acompañar es super cuidadosa , tierna, amorosa y muy compasiva. El curso ha sido una experiencia muy profunda, me ha ayudado mucho a entender como funciona el sistema nervioso, el cuerpo y a hacerme más consciente de como está el estado del mio. Eva



Inversión

El precio del programa son 650 euros
(valor real es de 1200€)

- ▲ Puedes pagar en una sola cuota: vía bizum o transferencia
- ▲ Hasta 3 cuotas sin intereses vía Klarna

LINK DE PAGO 3 CUOTAS SIN INTERESES

1 PAGO BIZUM O TRANSFERENCIA

- ▲ Si tienes dudas, puedes agendar tu sesión de valoración, aquí

VALORACIÓN

- ▲ Enviar comprobante info@beaplaza.com

Volver al Cuerpo me permitió crear un verdadero mapa de navegación para atravesar las tormentas desenfrenadas de mis emociones. Me dio timón y brújula para orientarme en medio del caos, pero sobre todo me regaló la posibilidad de mirarme con compasión, me permitió mover la atención hacia mi cuerpo, escuchar su lenguaje y regalarme momentos, destellos de descanso en él.

Natalie

RETIRO EN MARZO



La idea del retiro es llevar el trabajo que hemos venido haciendo a un siguiente nivel. Será un espacio para explorar el movimiento somático, trabajar con herramientas de arteterapia y experimentar, a través de diferentes dinámicas, todos los conceptos que hemos ido navegando a lo largo del programa. Y, sobre todo, será un encuentro para compartir, abrazarnos y sentirnos más allá de las pantallas. Queremos que estas experiencias se anclen en nuestro sistema nervioso como memorias seguras de conexión, expansión y correulación.

Fechas: 6 al 8 de MARZO

El precio no esta incluido en el programa, os daré la información más detalla a lo largo del proceso.

Preguntas frecuentes

¿Necesito experiencia previa en terapia somática?

No. Partimos de cero y yo te acompaño en cada paso.

¿Qué pasa si no puedo asistir a una sesión en vivo?

Tendrás acceso a las grabaciones hasta finales de septiembre.

¿Esto reemplaza una terapia individual?

No. Es una experiencia educativa y vivencial que puede complementar muy bien tu proceso individual o prepararte para él.

¿Cuándo empieza?

JUL 17 20 de octubre de 2025.

Máximo 13 plazas.

LO QUE DICEN OTRAS MUJERES

“Volver al cuerpo” es un programa fantástico para aprender cómo escuchar al cuerpo, comprender sus señales y no quedarnos en la mente, sino entender, y atender, las señales que nos envía y ver aquello que nos cuida. Vivir en conexión con el cuerpo y verlo como un espacio seguro. Además, se crea una comunidad preciosa y muy valiosa. Personalmente, he sentido un gran cambio desde que contacté con Bea por primera vez y el momento actual. Sin duda, este programa dirigido por ella es un magnífico recurso.
Tais. 1 edición

Volver al cuerpo ha sido un viaje de autoconocimiento muy gustoso para mí, he podido entender lo que mi cuerpo me quiere decir en cada situación y eso me ha dado mucha seguridad y confianza en mí misma. He dejado de ver al cuerpo y a los síntomas como enemigos y se han convertido en una brújula que me guía hacia una vida plena, consciente y coherente con mi esencia. Ha sido una inversión muy valiosa para mi bienestar, lo recomiendo 300% .
Idoia 1º edición

Volver al Cuerpo me permitió crear un verdadero mapa de navegación para atravesar las tormentas desenfrenadas de mis emociones. Me dio timón y brújula para orientarme en medio del caos, pero sobre todo me regaló la posibilidad de mirarme con compasión, me permitió mover la atención hacia mi cuerpo, escuchar su lenguaje y regalarme momentos, destellos de descanso en él. Descubrí que los comportamientos que antes me hacían sentir como un “bicho raro” eran, en realidad, respuestas naturales de adaptación de mi sistema nervioso y que no debo temer cuando entro en simpático o dorsal; que puedo acompañarme, sostenerme y abrazarme en esos momentos, desde un lugar de comprensión y ternura hacia mí misma. Lo más enriquecedor de este proceso - a pesar de mi miedo inicial - fue sentirme sostenida por un grupo de mujeres empáticas, que también buscaban respuestas. Bea nos sostuvo con firmeza y calidez, ayudándonos a tejer una red que nos cuidara a todas. En esa red, podíamos descansar, ser vulnerables, recuperar fuerzas y volver a salir del dorsal juntas. Volver al Cuerpo no solo fue un aprendizaje somático; fue un recordatorio profundo de que no estamos solas, y de que el camino hacia una misma se transita mejor en compañía.
Nathalie 1 edición

Volver al cuerpo ha sido una experiencia profundamente transformadora. Llegué en uno de los momentos más complicados de mi vida: cuadro ansioso agudo, despersonalización, rumiación, desconexión y confusión. El curso me ha dado herramientas muy prácticas y a la vez profundas para entender cómo funciona mi sistema nervioso y cómo puedo acompañarlo. Entender lo que estoy atravesando y descifrarlo, ha cambiado la forma en que me trato a mí misma. Me enamoraré el grupo y las dinámicas. Los jueves, se volvió un lugar seguro para mí, un lugar de conexión y de vida. Escuchar a las demás me hacía poner sentido a lo que yo vivía. Deseaba ese momento toda la semana ! Bea nos entregó ejercicios corporales sencillos que hoy en día puedo integrar en mi día a día. He aprendido a observarme con más amabilidad, a reconocer cuándo estoy en lucha, huida o desconexión, y a tener recursos para volver poco a poco a un lugar de mayor calma y presencia.

La voz y el acompañamiento de Bea fue vital para mí. Repetiría una y mil veces más. Cualquier palabra se me queda corta... el sentir, el punto artístico, la voz de Bea... la de mis compañeras... Todo me ha devuelto los pies a tierra. Me siento profundamente afortunada.

El curso no es solo teoría: es vivencial, integrador, y te devuelve confianza en que sanar y volver a sentir es posible. Para mí ha sido un antes y un después en mi proceso y en mi vida. Me siento fuerte, coherente con mi cuerpo, y con energía.
Inés 1 edición

El programa Volver al Cuerpo ha sido para mí una experiencia valiosa. Ha complementado la terapia que ya estaba haciendo, aportándome gran claridad y ayudándome a poner en palabras cosas que antes no entendía. A veces el hecho simple de comprender te baja mucha presión y te sientes menos marciana💖🩹. Los conceptos trabajados me aportaron entendimiento y el espacio compartido que proporciona Bea, con su increíble presencia fue muy seguro, cosa que una agradece enormemente cuando está con sus miedos y sus cositas... Sin duda me encantaría seguir profundizando en la increíble medicina de la somática 🍷
Ana 1 edición

Empecé con Bea de forma individual y luego hice el curso de Volver al Cuerpo. Para mí Bea ha sido una gran acompañante en un momento de mi vida donde sentía bastante ansiedad y mucha desregulación emocional. Solo estando con ella y en contacto con su sistema nervioso yo ya me sentía mucho más relajada, además de que su manera de acompañar es super cuidadosa, tierna, amorosa y muy compasiva. El curso ha sido una experiencia muy profunda, me ha ayudado mucho a entender cómo funciona el sistema nervioso, el cuerpo y a hacerme más consciente de cómo está el estado del mío. Hicimos muchos ejercicios prácticos donde pudimos sentir en nuestro cuerpo, todo lo que iba explicando. Además de todo, esta energía de grupo era hermosa y sobretodo pasó a ser, para mí, un lugar seguro y de mucha contención. Bea y su curso me ayudaron a sentirme un poco más segura dentro de mi cuerpo. Gracias Bea por tu sensibilidad, tu compasión y tu cariño!
Eva

EQUIPO



Soy Bea Plaza, terapeuta somática especializada en trauma. Mi misión es acompañarte a comprender y transformar la relación con tu cuerpo desde una mirada somática, compasiva y profundamente humana.

He acompañado a decenas de mujeres en sus procesos de reconexión y quiero ofrecerte un espacio seguro para que tú también puedas iniciar tu camino.

Seré quien cuide, acompañe y sostenga este poderoso proceso grupal que vamos a iniciar juntas.

He vivido en carne propia lo que significa recuperar la seguridad en un sistema nervioso crónicamente desregulado, algo que también observo cada día en las mujeres que acompaño en sesiones individuales, programas y clases regulares.



Soy Rosaura Delgado, médica somática integrativa (graduada en la UAB), sexología, especializada en el abordaje de la salud femenina en todos sus ámbitos. Divulgo y comunico sobre salud y sobre el concepto de medicina somática el cual consiste en crear salud desde una coherencia interna y un estado de escucha a las necesidades del sistema nervioso. Una fusión entre el conocimiento profundo de la medicina que consideramos "más convencional y alopática" y la medicina que más nos sana; la que creamos a nuestra manera.



Izzy Boddy

Profesora de yoga certificada en Hatha Yoga (550h) y terapeuta de Somatic Experiencing (Peter Levine).

Mi propuesta es mezclar y compartir dos técnicas que totalmente cambiaron mi vida para poder sentir relajación, presencia, empoderamiento, límites y seguridad.



"Quiero volver a habitar mi cuerpo y recuperar mi soberanía "

RESERVA TU LUGAR
AHORA

Volver al cuerpo ha sido un viaje de autoconocimiento muy gustoso para mí, he podido entender lo que mi cuerpo me quiere decir en cada situación y eso me ha dado mucha seguridad y confianza en mí misma. He dejado de ver al cuerpo y a los síntomas como enemigos y se han convertido en una brújula que me guía hacia una vida plena, consciente y coherente con mi esencia. Ha sido una inversión muy valiosa para mi bienestar, lo recomiendo 300%. Idoia