

CÍRCULO SOMÁTICO

“ De la supervivencia a la Conexión ”

**PROGRAMA VIVENCIAL HACIA
LA SABIDURÍA DE TU CUERPO,
PARA TRANSFORMARTE DESDE
LA RAÍZ.**

INICIO 31 DE
ENERO

CUERPO

SISTEMA
NERVIOSO

MOVIMIENTO

RECURSOS
DE ARTE





CÍRCULO SOMÁTICO

"Reconecta con tu cuerpo, comprende tu sistema nervioso y transforma tu vida."

Círculo Somático, es un viaje vivencial donde el cuerpo se convierte en la guía para transformar tus patrones de supervivencia en una conexión profunda y significativa contigo mismx.

Es una invitación a recuperar la sabiduría instintiva que vive dentro de cada unx de nosotrxs. A través del cuerpo, iremos recuperaremos **el sentido de seguridad y conexión** permitiendo que los patrones de supervivencia dejen de guiar nuestra vida.

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

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

En Círculo Somático aprenderemos a navegar a través del lenguaje del sistema nervioso, comprendiendo cómo funciona nuestra biología para recuperar agencia, claridad interna y un mayor sentido de orientación. Reconocer qué experiencias nos sacan de nuestra capacidad de sostén y procesamiento, y cuáles nos ofrecen seguridad y conexión, es esencial si queremos dejar de vivir atrapadxs en nuestros miedos y patrones emocionales.

Esta propuesta está diseñada para expandir tu capacidad de autorregulación y acompañarte en un proceso de transformación profunda.

Desde la raíz hacia la vida.

El proceso se llevará a cabo en 7 encuentros presenciales, un sábado al mes. Las plazas son limitadas y será necesaria una entrevista previa para acceder a Círculo Somático.

¿SABÍAS QUE TU SISTEMA NERVIOSO ESTA EN EL CENTRO DE CADA EXPERIENCIA QUE VIVES EN TU VIDA?

A close-up photograph of human skin, showing a detailed texture of pores and fine lines. The skin has a warm, brownish tone. This image occupies the left half of the page, serving as a visual anchor for the text about the nervous system and skin.

Es la base de cómo te percibes a ti mismo, cómo gestionas el estrés y la forma en que construyes tus relaciones.

El sistema nervioso esta en el centro de cada experiencia que vives, interpretando las señales (ya sea desde tu cuerpo o desde el entorno) y respondiendo desde patrones de supervivencia o desde un estado interno de seguridad y bienestar.

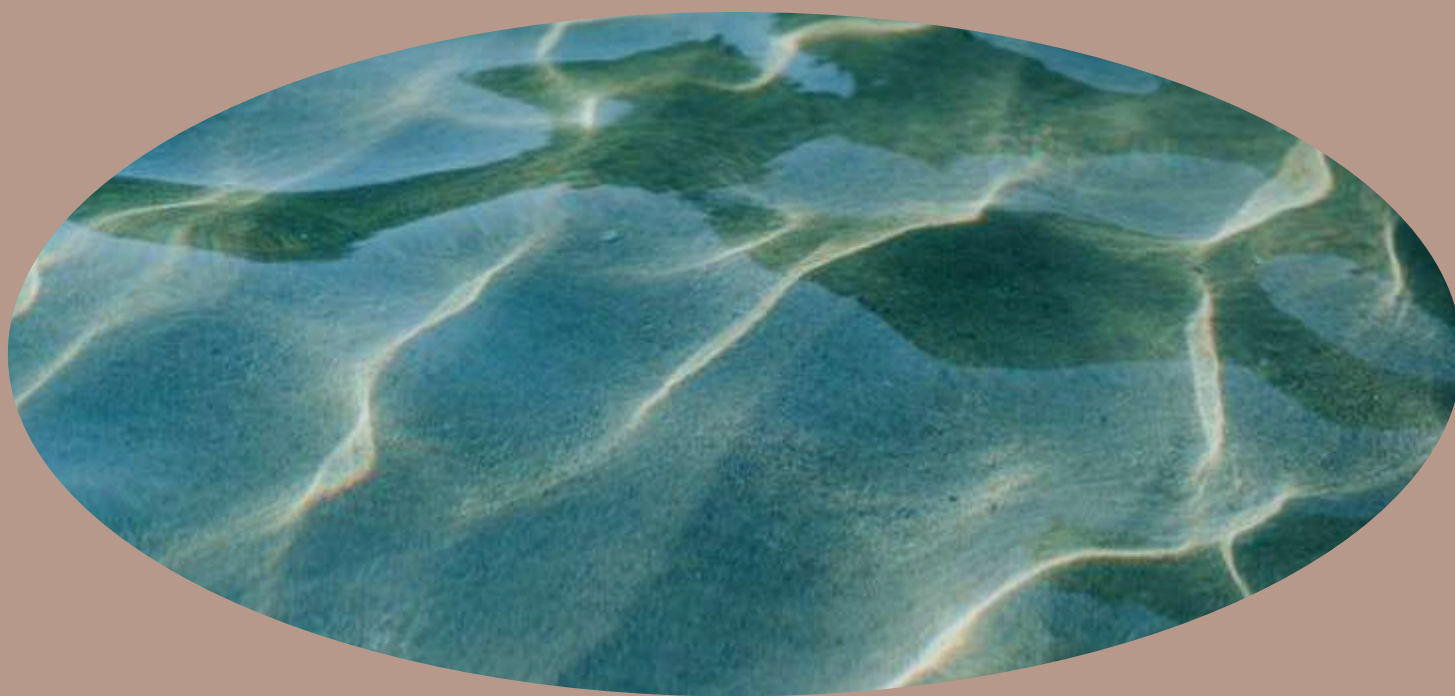
SIN EMBARGO, LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS VIVEN DESCONECTADAS DE ESTA BRÚJULA INTERNA. ESTO NOS LLEVA A REPETIR PATRONES COMO LA DESCONEXIÓN, LA COMPLACENCIA, LA FALTA DE LÍMITES, LA HIPEREXIGENCIA O LA SENSACIÓN CRÓNICA DE NO SER SUFICIENTE.

El cuerpo es el vehículo que nos permite desplegar la sabiduría al servicio de nuestra vida. Sin embargo, vivimos en una sociedad que ha ignorado el cuerpo y las emociones, negándonos la posibilidad de vivir enraizados en cuerpos sanos, intuitivos, resilientes y creativos.



IGNORAR LAS SEÑALES QUE NOS ENVÍA EL CUERPO NOS DEJA ATRAPADOS EN CICLOS DE ESTRÉS, DESREGULACIÓN O DESCONEXIÓN CRÓNICA.

Todo aquello que no podemos sentir y procesar a nivel emocional queda registrado en nuestro sistema nervioso en forma de defensa, constricción o activación...



Cuando el cuerpo se siente seguro, podemos salir del modo de supervivencia y entrar en un estado de regulación emocional y mental. Esto nos abre la puerta a la creatividad, la conexión profunda con los demás y una mayor capacidad para fluir con nuestro estados internos.

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.

ENTENDER EL LENGUAJE DE TU SISTEMA NERVIOSO LO CAMBIA TODO

- Aprenderás a reconocer las señales de tu cuerpo: cuándo necesitas parar, descansar, conectar o cuándo una experiencia está siendo demasiado para ti. Trabajaremos para que puedas estar más en contacto con tus necesidades y así satisfacerlas. Este es el primer principio de la autorregulación.
- Fortalecerás tu capacidad de conectar contigo mismx y con quienes te rodean. Estar en contacto con unx mismx amplía naturalmente la capacidad de conexión con el entorno. Dejar de huir o suprimir nuestras necesidades emocionales nos ofrece orientación, claridad y agencia interna.
- Comprenderás cuáles son tus respuestas de supervivencia, tus detonadores y cómo llevarte a un lugar más seguro, amable y compasivo.
- Desarrollaremos un estado interno de seguridad para que tu fisiología pueda dejar el modo supervivencia y abrirse a contener más vida, más afectos, más salud.
- Aprenderás a navegar tu fisiología, a desarrollar la capacidad interna y el compromiso necesario para orientarte hacia lo que deseas.
- Trabajaremos con la agresividad saludable, creencias, límites, patrones de complacencia permitiendo que tu potencia y tu presencia ocupen el espacio que se merecen.
- Trabajar desde este enfoque somático y vivencial, implica trabajar siempre para ganar mas capacidad de organización y coherencia interna.

¿ESTE PROGRAMA ES PARA TI?

- Sientes que estás desconectado de tu cuerpo y necesitas reconectar contigo mismx.
- Te cuesta manejar tus emociones, el estrés o las demandas de tu día a día.
- Te encuentras atrapada en patrones que te limitan, como la desconexión, la insuficiencia, la impotencia, la complacencia.
- Quieres entender cómo funciona tu sistema nervioso, aprender herramientas prácticas para regularte y aumentar tu capacidad para sostener tu verdad, autenticidad, sueños y desafíos.
- Buscas relaciones más saludables y auténticas, empezando por la relación contigo mismo
- Te interesa explorar tu autoconocimiento desde un enfoque corporal, creativo y grupal.

AQUÍ ENCONTRARÁS UN ESPACIO SEGURO, DINÁMICO Y TRANSFORMADOR PARA HABITAR TU CUERPO, EXPLORAR TUS PATRONES EMOCIONALES Y DESCUBRIR LOS RECURSOS INTERNOS QUE YA VIVEN EN TI, ABRIÉNDOTE A UNA NUEVA MANERA DE EXPERIMENTAR LA VIDA.



QUE HAREMOS EN CÍRCULO SOMÁTICO

MOVIMIENTO SOMÁTICO EXPRESIVO

Sera un eje fundamental de nuestro trabajo.

EJERCICIOS SOMÁTICOS

Nos ayudaran a traer presencia y seguridad al sistema nervioso.

RECURSOS DE ARTE

Para integrar los conocimientos y las experiencias de nuestro proceso.

ESPACIO DE CORREGULACION

Crear las condiciones para que el espacio sea un lugar seguro para ti y el trabajo se pueda desarrollar a tu favor.

LA TEORIA SE INTEGRA DESDE EL CUERPO

Todo el conocimiento que aprendas lo viviras de manera simultanea desde mente y cuerpo

El movimiento, desde un enfoque somático expresivo, es una práctica de escucha, presencia, expresión que favorece el propio proceso de autorregulación.

No se trata de aprender pasos o formas, sino de reconectar con la inteligencia del cuerpo, con su capacidad de sentir, responder y encontrar coherencia entre lo que se siente y lo que necesita moverse. Desarrollando la escucha corporal y la capacidad de estar en contacto con las necesidades emocionales.

Es una práctica viva, donde el cuerpo se vuelve casa y guía.

El proceso y acompañamiento esta diseñado bajo una mirada sensible al trauma, creando y garantizando un espacio de seguridad para el desarrollo de los encuentros. Acompañamos las necesidades de los participantes y el ritmo de sus sistemas nerviosos.

PROGRAMA

EL CUERPO COMO HOJA DE RUTA. 31 DE ENERO

EL CUERPO LLEVA LA CUENTA. 21 DE FEBRERO

DE LA SUPERVIVENCIA A LA CONEXIÓN. 7 DE MARZO

CARTOGRAFÍA SOMÁTICA Y DETONANTES
(anclajes y ventana de tolerancia). 11 DE ABRIL

APEGO, VINCULOS Y SISTEMA NERVIOSO. 9 DE MAYO

AGRESIVIDAD SALUDABLE, COMPLACENCIA Y LIMITES. 13 DE JUNIO

CUERPO, DESEO Y CIERRE DEL PROCESO. 4 DE JULIO

**LOS ENCUENTROS SERAN UN SÁBADO AL MES
EN HORARIO DE 10 A 19H, CON DESCANSO PARA
COMER.**



El precio por sesión es de **120€**.

Para las personas que ya forman parte de mis espacios —movimiento, sesiones individuales o socias de **Espai Sacra**— el precio por sesión es de **110€**.

Se reservara la plaza con un pago de 50 euros que se descontara de la primera sesión, los pagos se realizan a principio de cada mes por bizum o en presencial el día del taller.

Opción de pago:

Enero pagar 320euros + 6 mensualidades (febrero a julio) a 80 euros.

Este proceso requiere continuidad, sostén y presencia, por lo que se solicita el compromiso de pago de todas las sesiones. Trabajamos desde un enfoque somático y sensible al trauma, donde la regularidad es esencial para que el cuerpo pueda reorganizarse y abrirse al proceso.

Las plazas son limitadas (máximo 12–15 personas) y será necesaria una entrevista previa para asegurar que este espacio es el adecuado para ti y para el grupo.

El lugar será Espai Sacra en Terrassa.

Equipo



Soy Bea Plaza, terapeuta psicocorporal y somática formada en trauma. Con pasión y profunda vocación, acompaño a personas en procesos de transformación interna, reconexión corporal y seguridad profunda. Creo firmemente en la sabiduría del cuerpo como guía y en la capacidad humana de sanar cuando existe un espacio seguro para hacerlo. Mi misión es sostener y acompañar este proceso grupal con sensibilidad, presencia y respeto a los ritmos del sistema nervioso de cada persona.



Miquel Viaplana Ramírez, psicólogo especializado en Logoterapia y Psicotraumaterapia infantojuvenil sistémica, formado en cuerpo, movimiento y Gestalt, practicante de ioga y Rio Abierto, activista. Desde muy joven apasionado por conocer al ser humano y el mundo, entender el sufrimiento, y ayudar a trascenderlo encontrando sentido incluso en los momentos más difíciles. Experto en vínculo y apego, desde hace 15 años he acompañado a muchos jóvenes y adultos en procesos de sanación y desarrollo personal.



Si sientes curiosidad y un si en tu cuerpo.

Escríbeme vía email o mensaje de
whatsup

info@beaplaza.com

640212272

[ig@bea_plaza_](https://www.instagram.com/bea_plaza_)

¿Nos acompañas en este viaje transformador?

