

LA VOZ DEL CUERPO

somática arte movimiento



Un recorrido vivencial para explorar el cuerpo, comprender tus respuestas de supervivencia y habitar nuevas posibilidades de relación, conexión y creación.

LA VOZ DEL CUERPO

**CUERPO
SOMATICA
ARTE
MOVIMIENTO**

La Voz del Cuerpo es un viaje a las raíces de nuestro sistema nervioso, para explorar y aprender cómo se expresan las respuestas de supervivencia, cómo nuestro cuerpo responde ante la amenaza y la seguridad, y cómo estos estados influyen en nuestra manera de sentir, movernos, relacionarnos y estar presentes.

Es un proceso vivencial a las bases del lenguaje corporal desde un enfoque somático-expresivo. Es una experiencia grupal para explorar, vivenciar y comprender el cuerpo como una dimensión viva.



LA VOZ DEL CUERPO

A través de la somática, el movimiento y el arte, iremos desarrollando una escucha más sensible de aquello que sucede en nuestro interior: **reconocer nuestras señales corporales, nuestros impulsos, nuestras formas de protección y nuestros recursos para ampliar nuestras posibilidades de conexión.**

No se trata solamente de comprender el cuerpo desde la teoría, sino de sentirlo, experimentarlo y dejar que encuentre sus propias formas de expresión. El grupo se convierte en un espacio de exploración y relación, donde podremos experimentar cómo nuestro cuerpo se organiza en presencia de otros, cómo establece límites, cómo busca **seguridad** y qué posibilidades aparecen cuando nos damos **espacio para sentir, movernos y crear.**



LA VOZ DEL CUERPO

Este programa tiene como objetivo **reconectarnos con la voz del cuerpo**, con esa dimensión más instintiva y profunda de nuestra biología, donde podemos encontrar información valiosa sobre cómo estamos y qué necesitamos.

Cuando **aprendemos a reconocer el lenguaje de nuestra fisiología, el cuerpo puede convertirse en un mapa para orientarnos y encontrar caminos hacia una mayor seguridad en nuestra experiencia humana.**

La seguridad es una experiencia profundamente corporal, y a lo largo del recorrido exploraremos qué necesitamos para sentirnos más seguros **en nuestra propia piel, en relación con nosotrxs mismxs y con los demás.**

En nuestro cuerpo también se expresa nuestra historia. Las experiencias que atravesamos pueden dejar huellas en nuestra manera de percibir, sentir y responder, y algunas experiencias emocionales pueden resultar difíciles de procesar o integrar. Estas pueden manifestarse a través de sensaciones corporales, tensión, estados emocionales, patrones de respuesta o formas de relacionarnos.





La voz del Cuerpo, serán 8 encuentros, un sábado al mes. En formato de intensivo.

Es un recorrido vivencial en torno a tres ejes: somática, movimiento, arte. Los ejes de trabajo serán:

SOMÁTICA

A través de un trabajo vivencial inspirado en las bases de **Somatic Experiencing**, exploraremos el lenguaje del cuerpo y desarrollaremos capacidad, presencia y atención hacia nuestras sensaciones y estados internos.

La teoría se aprende desde la experiencia corporal: mente y cuerpo como canales simultáneos de aprendizaje e integración.

A través de la sensación sentida iremos explorando los recursos que ya existen en nosotrxs y desarrollando la capacidad de reconocer cómo el cuerpo puede convertirse en una guía para la autorregulación, la orientación y el contacto con nuestras necesidades.

MOVIMIENTO

Desde un **enfoque somático-expresivo**, el movimiento se convierte en una práctica de escucha, presencia y expresión que acompaña los procesos 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 sentimos y aquello que necesita expresarse o ponerse en movimiento.

A través del movimiento desarrollaremos una escucha corporal más sensible y una mayor capacidad para estar en contacto con nuestras necesidades, impulsos y posibilidades de expresión.

ARTETERAPIA

La arteterapia nos ofrece otro lenguaje para entrar en contacto con aquello que sucede en el cuerpo y darle forma, imagen y expresión.

A través de diferentes propuestas artísticas podremos explorar y expresar experiencias que a veces no encuentran palabras, ampliando las posibilidades de escucha, elaboración e integración.

El arte no será algo que hacemos sobre lo que hemos trabajado, sino otro modo de conocer y experimentar aquello que ocurre dentro de nosotros.

.

Un campo donde los tres lenguajes se encuentran:

EL GRUPO COMO CAMPO RELACIONAL

El grupo será una parte esencial del proceso: un campo relacional donde experimentar, observar y vivenciar cómo nuestro cuerpo responde en presencia de otros.

La relación nos permite explorar seguridad, contacto, distancia, límites, expresión, necesidad y conexión. A través del encuentro con los demás podremos reconocer nuestros propios patrones relacionales y experimentar nuevas posibilidades de estar en vínculo, respetando nuestros ritmos y necesidades.

El grupo se convierte así en un espacio de presencia, escucha y co-regulación, donde no solo hablamos sobre la relación, sino que podemos experimentarla corporalmente.

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.



7 DE NOVIEMBRE: CUERPO: TERRITORIO VIVO
12 DE DICIEMBRE: LA SABIDURÍA DE LA SUPERVIVENCIA
16 DE ENERO: EL CUERPO ENTRE LA DEFENSA Y LA CONEXIÓN
20 DE FEBRERO: CARTOGRAFÍAS DEL CUERPO
13 DE MARZO: EL CUERPO EN RELACIÓN
10 DE ABRIL: AGRESIVIDAD Y LIMITES
8 DE MAYO: EL CUERPO CREADOR
12 DE JUNIO: CIERRE DEL PROCESO

Horario de 10 a 19h, con pausas y descansos.
Lugar: Masiá Can Camps. Tortellà (Garrotxa)

Precio: 1040€. **Opciones de pago:**

965€ pago único

340€ matrícula + 7 cuotas de 100€

260€ matrícula + 260€ diciembre + 260€ febrero + 260€ abril

El pago único, como el pago de matrícula se hará por transferencia bancaria, el resto de cuotas se pagará en metálico el día del intensivo. Si la persona, no puede asistir un mes deberá abonar la cuota, salvo casos justificados.

Entrevista inicial, para asegurar que este espacio es adecuado para ti.

Testimonios

“És un tresor poder disposar d'un espai segur on poder deixar parlar al cos, reparar les ferides i aprendre a conèixer i regular el sistema nerviós per viure d'una manera més plena, més conscient, més creativa. Un treball que va de dins a fora, i no pas de fora a dins, amb una persona que sempre acompanya des d'una saviesa, un respecte i una sensibilitat immensa”.

“És un curs qu a part de teoria és molt vivencials, és un procés de creixement personal molt útil per la nostra vida, com moure'ns-hi i per les nostres relacions. És un canvi de mirada, de vida, de consciència, d'actur, sentir, observar... un procés de transformació”.

“Es un dels espais on el cos troba la calma, les eines per on poder seguir caminant amb fermesa sense perdre's en els altres ni en el món. Un dels millors espais pel retorn a un mateix acompanyat amb molt d'amor, cura i una presència sanadora”.

El més significatiu del meu procés ha sigut comprendre millor el funcionament del meu sistema nerviós, especialment reconèixer quan estic en activació simpàtica i entendre que, des d'aquest estat, és molt difícil escoltar, connectar amb l'altra persona o amb mi mateix. Aquest mapa m'ha aportat molta més consciència i menys judici sobre el que em passa. També ha estat molt important descobrir la connexió a través del cos i donar més espai a l'experiència que a l'anàlisi mental. D'altra banda, els treballs sobre l'agressivitat i el desig han sigut especialment transformadors per a mi, perquè m'han ajudat a explorar aspectes personals molt rellevants. Finalment, el mural ha tingut un impacte inesperat: s'ha convertit en l'inici d'un procés creatiu que m'ha portat a començar a escriure un llibre a partir dels significats i les reflexions que hi van aparèixer.



Equipo

Soy Bea Plaza, terapeuta psicocorporal y somática formada en trauma.

Creo profundamente en la **sabiduría del cuerpo como guía** y en la capacidad humana de reparación y transformación cuando existe un espacio seguro para explorar y procesar nuestras experiencias.



Mi trabajo nace también de una convicción: **no tenemos por qué atravesar nuestros procesos en soledad**. Estoy comprometida con crear, sostener y facilitar espacios colectivos donde la vulnerabilidad, el cuidado, la exploración, la diversidad y el apoyo mutuo puedan convertirse en recursos para nuestro proceso.

Creo en espacios donde el cuerpo pueda ser escuchado antes de ser explicado, donde podamos aprender desde la experiencia y donde sentir, movernos, crear y relacionarnos se conviertan también en formas de conocimiento.

www.beaplaza.com @bea_plaza_

Equipo

Soy Anna Padrosa, bióloga, docente y arteterapeuta relacional.

Acompaño infantes, jóvenes y mujeres en su proceso de reconexión con el yo creativo.

Apasionada por nuestra capacidad innata de creación y transformación, juego con generar espacios dónde el cuerpo pueda expresarse sin juicio y el arte pueda abrir nuevas posibilidades de relación con una misma.

Amo cuando el proceso creativo se convierte en un campo de investigación propia, en el cual el sujeto es creador de su propia historia y el juego se consolida como herramienta principal de reconexión con el *self*.

@llavorsdart

.



ESTE PROCESO REQUIERE CONTINUIDAD, COMPROMISO Y PRESENCIA, TRABAJAMOS DESDE UN ENFOQUE SOMÁTICO Y SENSIBLE AL TRAUMA, DONDE EL COMPROMISO ES ESENCIAL PARA QUE EL CUERPO PUEDA REORGANIZARSE Y ABRIRSE AL PROCESO TANTO A NIVEL INDIVIDUAL COMO GRUPAL.

Si sientes curiosidad y un si en tu cuerpo.

Escríbeme vía email o mensaje de
whatsapp

640 21 22 72

@bea_plaza_

laveudelcos@gmail.com