

Encuentros de Otoño Invierno en Gredos

*Aprenderemos a expresar lo que pensamos y sentimos
Respetando al otro **La danza de las relaciones***

**Octubre-Noviembre: 31, 1, 2
Diciembre: 5, 6, 7, 8 Diciembre Enero: del 31 al 6**



16 años de experiencia

Será en un paraje Natural del parque Regional del Gredos en plena naturaleza.

El primer encuentro será con dieta depurativa: un día a dieta de arroz integral con aceite de primera presión en frío y un día a crudos.

Precio total 130 euros

Fin de semana pensión completa (fregamos y colaboramos en cocina para poder tener este precio). Se realiza en una finca para nosotros solos en Candeleda.

Para que cualquier propuesta de desarrollo personal sea útil y práctica y trasladable a nuestra vida tiene que tener en cuenta los 4 aspectos esenciales del ser humano: el Físico, el Emocional, el Mental y el Espiritual.

En el aspecto Físico:

Tomaremos consciencia de nuestro cuerpo para poder habitarlo y así conectar con sus **necesidades reales de afecto, comida, descanso**, conectaremos con el campo energético del cuerpo, activando su vitalidad y **relajando en profundidad el sistema nervioso**, a través de la respiración consciente, el movimiento, el masaje, el estiramiento, etc. Con ello **disfrutaremos del gozo y la paz de sentir el cuerpo**, y aumentaremos las defensas. También se darán pautas claras de cómo estabilizar la química en el cuerpo y fomentar la salud **física**, siempre con remedios naturales.



En el aspecto Afectivo-Emocional:

Aprenderemos a identificar y expresar lo que sentimos sin hacer daño a otros, con amor (dándonos un segundo antes de hablar) y meditar en la co-escucha consciente. Trabajaremos los límites. **Abriremos nuestro corazón y nos permitiremos recibir apoyo.** Nos liberaremos de emociones y así del estrés, dejando espacio para que entre lo nuevo. **Nos abriremos a perdonar** el pasado. **Creando así relaciones más sanas y conscientes.** Lo haremos con Biodanza, EFT y trabajo de "darse un segundo", etc.



En el aspecto Mental:

Veremos las ideas condicionadas que nos hacen ser reactivos, separarnos de los demás, miraremos de forma individual, si se necesita, las ideas condicionadas acerca del dinero, trabajo y crisis, pareja, etc. Aprenderemos a usar nuestra mente para crear nuestro futuro.

Abriremos una puerta para todo aquel que quiera expresar su verdad de lo que piensa, pueda hacerlo siempre respetando al receptor.

Así desarrollaremos la confianza en nosotros y en los demás y estar en paz en presencia de los conflictos. **Aprenderemos a discernir** entre lo que hay en el presente y lo que proyectamos que hay. Lo haremos a través de EFT y el trabajo de Byron Katie principalmente, Co-escucha, Visualización, etc.

Veremos las cosas de otra manera, con los ojos del presente.



En el aspecto Espiritual:

Conectaremos con nosotros mismos y elevaremos nuestro nivel de energía, nos abriremos a la **alegría de vivir** y al sentimiento de **unidad con todo y con los demás**. A través del movimiento auténtico (contemplativo), danza sufí, la respiración conectada y el contacto con la naturaleza.

Cuando nos comunicamos con los demás teniendo en cuenta estos cuatro aspectos, unimos lo que pensamos y sentimos y es más fácil comunicarnos con los demás.



Y además investigaremos en algunas de las trampas del desarrollo personal y espiritual y en las áreas de confort que esto genera en algunas personas, para poder sacar con más facilidad estas experiencias de este contexto.

Será en un paraje Natural del parque Regional del Gredos en plena naturaleza: si lo queréis ver podéis hacerlo en:





El lugar se llama *Entre Robles* y es una finca preciosa

www.vacacionesalternativasymas.com

Teléfono de contacto: 637 70 15 78

Imparten:

- Beatriz Blázquez Crespo (Desarrollo personal, Danza Consicente)
- Esther González (Profesora de Yoga)
- Mirian Suan (Masajista)

Estas invitado el domingo 16 de noviembre en la **Feria de Biocultura** a una charla sobre *Comunicación No Violenta y Movimiento Consciente,* a las 18 horas.

Se celebrará en el Recinto Ferial Parque Juan Carlos I
AVD Partenon IFEMA

Metro: Campo de las Naciones.

Si vais todo el día hay más charlas y temas muy interesantes a parte de la que os propongo yo.