



ARRELS I COS (ARC)

TERÀPIA SISTÈMICA I CORPORAL. Formació personal i professional

Curs 19-20

A QUI VA DIRIGIT: Persones interessades en fer un canvi profund per a millorar el seu benestar a la vida, a través d'una teràpia sistèmica i corporal, i aprendre aquestes eines per acompanyar a altres persones.

OBJECTIUS:

- Millorar el teu estat emocional, a partir de la teràpia corporal integrativa i la sistèmica.
- Mirar amb eines sistèmiques i corporals la pròpia història familiar i personal, i per tal de comprendre-la i resoldre conflictes personals de base.
- Aprendre a utilitzar les eines apreses a nivell personal, per aplicar-les a nivell professional.
- Fer teràpia corporal i sistèmica amb el l'escalf, suport i l'enriquiment d'un grup basat en la confiança mútua i l'acompanyament de dues professionals expertes en aquestes eines terapèutiques.
- Fer un canvi en la teva manera d'entomar el que la vida va portant, a partir del treball del cos (on primer s'instal·len les respostes emocionals) i trobant nous relats resilents a partir de la mirada sistèmica amorosa cap el meu sistema.

COM HO FAREM:

Arc és una **formació d'un any** que consta de 9 tallers i un intensiu al novembre de tres dies. Proposem un treball combinat de dues teràpies que es complementen i enriqueixen, com són la Teràpia corporal i la Sistèmica.

La **teràpia sistèmica** ens permet connectar amb nosaltres mateixos, tenint en compte la vivència de tot el sistema familiar i millorar així el nostre benestar personal. Poder mirar les arrels i les vincles per a poder agafar la força que ens permeti una plenitud en la nostra vida actual, deixant anar pesos i herències emocionals familiars.

Algunes de les **eines sistèmiques** que utilitzarem seran els moviments sistèmics, amb ninos, objectes i persones, el treball amb símbols i rituals, les constel·lacions familiars i el genograma.

La **teràpia corporal integrativa** ens ajuda a l'autoconeixement i a la transformació del cos. Integra i busca l'equilibri de la part emocional, mental, corporal i la energètica de la persona.



P-129

El què anem vivim el dia a dia, el què hem viscut i no estar resolt o expressat, queda registrat en el nostre cos en forma de tensions, bloquejos... Deixar anar aquestes tensions i poder expressar lliurement el què ens diuen ens permet prendre més consciència de les nostres necessitats, dels nostres mecanismes tant corporals com de caràcter, i poder així viure més tranquils/es i amorosos cap a nosaltres mateixos i els altres.

Algunes de **les eines** que farem servir són: la respiració, tècniques de desbloqueig, moviment espontani, lectures corporals...

En cada mòdul, hi haurà una **part teòrica** per poder comprendre el sentit del que es farà a **nivell pràctic**, que esdevindrà l'eix bàsic de treball.

Cada mes posarem el focus en uns **temes centrals**, i els treballarem a través del cos i les eines sistèmiques, per tal de poder integrar els canvis. La combinació d'aquestes dues teràpies ens dona una profunditat de treball que permet fer aflorar i transformar les dolences inconscients, i poder arribar a l'essència de la persona.

TEMES:

Gener: Ordres de l'amor. Estructura corporal, formació de la cuirassa.

Febrer: Vincle / Relació. Tipus d'amor.

Març: Naixement/ Mort. Autoregulació (moviments dins la família: separacions, reunificacions, fecundacions, dols, ...).

Abril: Mecanismes corporals i de caràcter. Etapes d'infància i adolescència, formes d'expressió.

Maig: Creences personals i familiars. Mecanismes de defensa.

Juny: Emocions primàries, secundàries i sistèmiques.

Juliol: Llinatge femení / masculí. La vivència personal i familiar del plaer.

Setembre: Gestió de la culpa. Assumir el propi camí.

Octubre: Virtuts i dons. Vocació i missió de vida.

Novembre intensiu: Definició i creació del propi projecte vital. Sentit, significat i direcció.

QUAN:

Un dissabte al mes de 10 a 14h i 16 a 20h. TOTAL: 8h presencials al mes.

Intensiu final : Divendres de 16h a 20 h, dissabte 10 a 14h i de 16 a 20 hores i diumenge 10 a 14h.

CALENDAR 2020 : 25 GENER, 29 FEBRER, 28 MARÇ, 25 ABRIL, 23 MAIG, 20 JUNY, 18 JULIOL, 19 SETEMBRE, 17 OCTUBRE, 20, 21 I 22 DE NOVEMBRE

Requisits per la certificació:

- TOTAL hores anuals: 88 hores
- 80% assistència
- Entrega de les memòries emocionals de cada cap de setmana on hi haurà un retorn.
- Llegir dos llibres de la bibliografia recomanada (un de teràpia sistèmica i un de teràpia corporal) i fer una ressenya.

IMPARTIT PER:

Sílvia Palou, mestra i psicòloga [col. 19070], , formada en pedagogia sistèmica i constel·lacions familiars, i vicepresidenta de l'Associació d'Educació sistèmica de Catalunya (MES)) i directora de 3Sentits, Centre de cultura, psicologia i pedagogia sistèmica.

Gemma Bosch, Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i de l'esport (col.11143)
Terapeuta corporal integrativa, Terapeuta Gestalt per adolescents, postgrau Cos i Art amb Andres Waksman i Susanna Estela, postgrau psicocorporal amb Cherif Chalakani. Coordinadora de 3Sentits. Docent i tutora de TCI a l'Espai TCI de Barcelona i Mallorca. Terapeuta corporal adults i adolescents a Barcelona i Cardedeu.

LLOC:

A 3Sentits Cardedeu. Carrer Escultor Ilimona nº2.

Grup reduït: mínim 10 màxim: 20

PREU:

Inscripció: 100 euros (si es fa abans del 21 de novembre hi ha un 50% de descompte)

90 euros al mes (gener a octubre). Intensiu 180 euros (novembre).

El primer mes cal abonar els 90 euros del mes d'octubre i els 180 euros corresponents a l'intensiu de novembre .

Si es deixa la formació no es retornen els 180 euros de l'intensiu de novembre.

El preu total formació (sense comptar la inscripció) son 990 euros, si s'abonen de cop hi ha un 5% de descompte.

El pagament s'ha de fer en la primera setmana de cada mes. En el pagament s'ha de fer constar el nom i cognoms i títol del curs: ARC.

Nº de compte: ES9301820345110201792906

PER MÉS INFORMACIÓ: Silviapalou3sentits@gmail.com

Telèfon 665 11 52 62 (GEMMA). Web: www.3sentits.cat