

Autoconocimiento a través del Rebirthing

***Tres viajes
para amar
y renacer
a tu vida***

Programa de 9 meses 2016

conducido por:

**Dorotea Martínez Fucci y
Robert Alnet**

¿QUÉ ES EL REBIRTHING?

El Rebirthing (Renacimiento) es una herramienta de auto-conocimiento, sanación y evolución personal, que asocia la práctica de una técnica particular de respiración, la **respiración consciente y conectada**, y el ejercicio del **poder creativo del pensamiento**.

Destaca su enfoque en las memorias del guión natal para desvelar el origen de muchos patrones de nuestra vida. Gracias a la apertura de consciencia que facilita la respiración, nos permite conectar con esas memorias, comprenderlas, y posibilitar la des-programación de sus condicionamientos inconscientes.

Al trabajar a nivel energético, a nivel emocional, y a nivel de la mente - revelando y transformando nuestras creencias limitantes - , induce cambios profundos y globales, con una integración y consolidación a todos los niveles del ser.

PROPUESTA DEL PROGRAMA

Organizado en tres módulos, este programa propone explorar y maximizar a través del Rebirthing la relación con uno mismo, con los demás, y con la vida. Tres viajes hacia adentro, para aprender a liberarnos de nuestros condicionamientos, a descubrir nuestro potencial, a expresar nuestro verdadero ser y a re-conectarnos profundamente con la vida.

Este programa permite el acceso a una formación profesional de Rebirthing. Infórmate con nosotros.

¿A QUIEN VA DIRIGIDO?:

- Toda persona interesada en iniciar un proceso de conocimiento de si misma o profundizar en ello.
- Toda persona deseosa de tomar la responsabilidad de su vida y aprender a crearla de manera más consciente y libre.
- Personas interesadas en sanar heridas emocionales de la infancia y del periodo pre y peri-natal.
- Personas interesadas en trabajar con la respiración.
- Personas que ya han realizado un proceso personal y desean beneficiarse de la riqueza del trabajo y de la respiración en grupo.
- Personas interesadas en un trabajo de desarrollo personal que integra múltiples niveles: físico, energético, emocional, mental, transpersonal...
- Personas que se plantean formarse como terapeutas y no han realizado aún ningún proceso personal.
- Terapeutas que quieran explorar o profundizar en el trabajo con la respiración, con las creencias, con el guión natal, o interesados en un enfoque holístico.

OBJETIVOS GENERALES DEL PROGRAMA:

- **Comprender quien soy** y como me he construido hasta hoy.
- **Adquirir herramientas prácticas** para mi crecimiento personal que podré seguir utilizando para optimizar las distintas áreas de mi vida.
- Aprender a liberarme de mis condicionamientos, a identificar y a **transformar las creencias y patrones de conducta** que me limitan.
- Comprender **la influencia de mi guión natal**, y hacer de ese origen una fuerza para mi desarrollo vital.
- Mejorar mi **autoestima**, y desarrollar una **relación más armoniosa** conmigo, con los demás y con la vida.
- Aprender a **tomar la responsabilidad** de lo que vivo y a **crear mi realidad** de forma **más consciente y libre**.
- **Incorporar** la práctica del Rebirthing a mi vida, pudiendo aprovechar otros de sus **beneficios**, como:
 - ★ **Respirar mejor**, relajar las tensiones físicas, desintoxicar, **nutrir y revitalizar mi cuerpo**.
 - ★ **Liberarme de sufrimientos emocionales**, bloqueos y conflictos psíquicos, sanar las heridas del pasado.
 - ★ **Entrar en armonía y fluir** con las circunstancias de mi vida en una actitud de **aceptación, apertura y confianza**.

METODOLOGÍA

Todos los talleres son vivenciales. Trabajamos con dinámicas diversas, ejercicios de indagación, espacios de compartir y devoluciones, y con una alternancia equilibrada entre trabajo de grupo, trabajo individual y trabajo en grupos más pequeños o en pares.

El trabajo vivencial está acompañado y sostenido por aportaciones teóricas que facilitan una mejor comprensión de los procesos.

En cada taller, proponemos una sesión completa de respiración seguida de un espacio de compartir y devolución.

Al final de cada taller, se dan pautas para el trabajo personal que se recomienda realizar entre talleres.

El programa está dibujado para permitir un trabajo continuado de indagación y profundización, pero se puede igualmente participar en un solo módulo (ver a continuación la información detallada de los tres módulos).

Se podrá pedir certificado de asistencia al finalizar el programa.

INFORMACIÓN DETALLADA DE LOS TRES MÓDULOS

• **Módulo 1: Relación con uno mismo – autoestima**

Objetivos específicos:

- Descubrir las creencias y los patrones de conducta que más me condicionan y me limitan.
- Aprender utilizar las afirmaciones y el perdón para liberarme de mis condicionamientos y de mis sentimientos negativos de culpa y vergüenza.
- Desarrollar mi autoestima, aprender a aceptarme y amarme tal como soy.
- Tomar conciencia de mis dones y de mi potencial.
- Afirmar quien soy, mejorando la percepción de mi mismo y de mi vida.

1er taller - sábado 5 de marzo 2016:

- Nuestro sistema de creencias, la *ley personal*, influencia del *guión natal*.
- Trabajar con afirmaciones.

2do taller - sábado 2 de abril 2016:

- La desaprobación, la culpa, la vergüenza.
- Trabajar con el perdón.

3er taller - sábado 30 de abril 2016:

- Claves de la autoestima.
- Nuevas miradas sobre nuestro guión natal y nuestra vida.
- Reconocer nuestros dones.

• **Modulo 2: Relación con el otro – sanar el niño interior**

Objetivos específicos:

- Tomar conciencia de los patrones y de los roles que se repiten en mis relaciones.
- Comprender mis relaciones como el reflejo y la proyección de las primeras relaciones que marcaron mi vida: relación con mama, papa, con mis hermanos...
- Entrar en contacto y desarrollar una relación sana con mi niño/a interior, curando sus heridas y liberándome de los sufrimientos emocionales, bloqueos y conflictos inconscientes heredados de mi infancia.
- Utilizar el perdón para soltar las ataduras del pasado.
- Aprender a liberar el flujo natural del dar y recibir.
- Aprender a tomar la responsabilidad de lo que vivo en mis relaciones y a construir y nutrir relaciones conscientes.

1er taller - sábado 11 de junio 2016:

- Creencias, patrones y roles en las relaciones.
- La influencia del *guión natal* en las relaciones.

2do taller - sábado 2 de julio 2016 :

- Influencia de las primeras relaciones. Dinámicas familiares.
- El niño interior.

3er taller - sábado 30 de julio 2016:

- Salir de las ilusiones. La relación como camino de crecimiento.
- Como construir y nutrir relaciones conscientes.

- **Modulo 3: Relación con la vida – mi lugar y mi propósito**

Objetivos específicos:

- Descubrir y transformar mis creencias y actitudes limitantes con respecto a la vida.
- Abrir mi conciencia a nuevas miradas, explorar mi relación con lo transpersonal.
- Desarrollar una consciencia de abundancia.
- Encontrar y tomar mi lugar, asumir mi propósito en la vida, proyectar mi autorrealización ofreciendo mis dones al mundo.
- Aprender como crear y nutrir conscientemente una relación plena y feliz con la vida.

1er taller - sábado 3 de septiembre 2016:

- Creencias y actitudes inconscientes respecto a la vida.
- Influencia del *guión natal* en nuestra relación con la vida.

2do taller - sábado 15 de octubre 2016:

- Ampliar la mirada sobre uno mismo y sobre la Vida, desde un enfoque biológico, sistémico, transpersonal...
- Lugar y propósito. Co-crear y proyectarse - elaboración de la Visión.

3er taller - sábado 5 de noviembre 2016:

- Herramientas y prácticas para una relación consciente y plena con la vida.
- Del miedo a la confianza - Escuchar a la vida. El guía interior
- Escasez y abundancia.
- Co-crear y proyectarse – el mapa del tesoro
- Balance personal

Horario: 10h00 - 21h00 (con pausa de 2h00 a mediodía)

Lugar: Ànima Centre, C.Muntaner, 45-47, 1-2, Barcelona

Precio: 100€ cada taller.

Reducción por pago anticipado de la totalidad de un módulo (tres talleres): 270€.

Lugar: Barcelona

Información e inscripciones:

Tel. 93.793.70.64 / 93.418.37.00 / 661.76.79.73 / 687.53.20.17

Email: rd@rebirthingbarcelona.es - www.rebirthingbarcelona.es