

EL PLACER DE SOLTARSE

Cada día estamos más en contacto con las prisas, cada día queremos tener más rentabilidad de nuestro tiempo. Vivimos tiempos de incertidumbre, de stress... en el que, a veces, no podemos ni siquiera pararnos porque la exigencia de la vida que llevamos nos impulsa como un proyectil hacia a veces ningún objetivo... simplemente actuamos por la inercia de correr y por la necesidad de vivir con el impulso de “hacer”.

Para mí, el *placer de soltarse* se hace necesario en estos momentos para poder abordar un tipo de actitud que permita dejarse llevar, aumentando la consciencia de dónde estamos, qué hacemos, cómo realmente abordamos aquello en lo que entramos en cada momento. Abracemos, simplemente, el vivir aquello que sucede

sin prejuicios, sin defensas, solo lo que hay: “aquí y ahora”.

Muchas de las situaciones que vivimos, nos mantienen en un estado continuo de alerta, tensión, donde nos identificamos con todo lo que hay que hacer. Nos sentimos agarrados y sujetos a realidades que, de alguna manera, acaban teniendo dominio sobre nosotros o ejercen una fuerte influencia.



Con el siguiente trabajo pretendemos plasmar las herramientas que nos permitan trabajar en dos direcciones; la interna y la externa. Consideramos muy importante tener en cuenta las dos, ya que en muchos casos uno/a vive los procesos de manera interna, teniendo dificultades en compartir, en salir fuera, para integrar la experiencia y en otros casos al revés, uno/a está tan volcado en la relación, en la propia proyección hacia fuera

que pierde la propia visión interna. Este taller, pretende moverse, jugar, explorar, en ese espacio del medio, en el que uno/a puede realmente tener y permitir la experiencia de integración.

Curso impartido por:

Pablo Caño

Psicólogo con especialidad Clínica (Licenciado U.C.M), Psicoterapeuta Gestaltico formado en la (E.M.T.G), Formación en Psicoterapia Integrativa en el programa S.A.T, Protoanálisis, Eneagrama con Claudio Naranjo, Tutor de Formación en Gestalt (E.M.T.G), Grupo de Creatividad con Paco Peñarubia, Postgrado Técnicas Análisis y Conducción de Grupos impartido por Paco Peñarubia, Formación en Bioenergética con Jorge Carvajal, Meditación Vipassana tradición Sri Goenka., Teatro para terapeutas (Corazza), Restaurador (restaurador y conservador de obras de arte (Diplomado por la escuela superior de conservación y restauración de obras de arte) E.S.C.R.B.C, ministerio de Educación y Ciencia), Artes y Técnicas Creativas de expresión plástica (E.S.C.R.B.C). Fundador y Director del Proyecto Adhitana.

Pepa Peral Parrado

Titulada Superior en el Cuerpo de Profesores de Música y Artes Escénicas en las especialidades de Piano, Composición, Solfeo, Repentización y Transporte de obras musicales. Jefa del Departamento de Fundamentos de Composición del Conservatorio Profesional de Córdoba, “Músico Ziryab”. Funcionaria de carrera de la Junta de Andalucía. Gerente desde el 2005 de “Dar Albayda”, Essaouira (Marruecos) centro de Crecimiento Personal y Arteterapia. 20 años de trabajo terapéutico a través de terapias humanistas, psicoanalistas, transpersonales y Géstalt. Facilitadora de Círculos de Mujeres. Directora y coordinadora del Proyecto Adhitana.

Meditación Activa
**Explorando el espacio entre tu
y el otro**



Trabajo de Investigación y experimentación



Soltarse es estar en todo de una nueva forma. De experimentar, no sólo lo que creemos que somos y la configuración que hemos hecho de nosotros, sino también todo lo que va apareciendo y desapareciendo, atentos/as a todo lo que surge, viendo cómo en el momento presente todo cambia, lo que somos en este instante se modifica de manera continua como el paso de un río que fluye libremente sin objetivos y sin deseos tan solo dejándose llevar. Somos lo que somos, receptivos a lo que surge en una verdadera actitud de aceptación de todo lo que sucede y nos abrimos en este instante. El no atarnos a ningún concepto sobre

cómo somos, nos va a permitir realizar el trabajo en mayor profundidad

Este trabajo pretende profundizar desde el espacio interno explorando a través del grupo. Primero, cómo es nuestra propia relación, cómo contactamos con nosotros mismos, cómo nos tratamos. Y, segundo, cómo exploramos el mundo externo, cómo tratamos las relaciones, cómo vemos a los demás, cómo nos dejamos mirar, de una manera progresiva, dándonos el espacio y tiempo para observar estas inter-exter-relaciones.

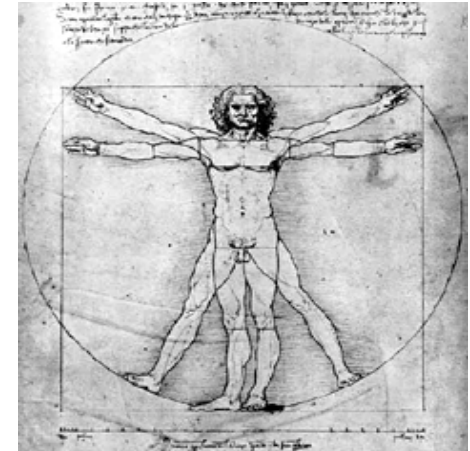


El Placer de Soltarse
Inversión Taller 180 €
Taller, comida y Alojamiento
incluidos.



Un espacio concebido para
explorar, crear y conocerse. Un
espacio para dejarse estar.

EL PLACER DE SOLTARSE



Pablo Caño Pérez

Psicoterapeuta Gestáltico
Psicólogo especialidad Clínica
Colegiado nº M-2054

 **Fechas 21-22 y 23 Abril 2023 Adhitana (Ávila)**

CURSO Residencial impartido en:

Finca ADHITANA

05540 Piedralaves (Ávila)

Tnos: 91 6470925 y 661076511

Web: adhitana.com

adhitana@adhitana.com