



EN ANAHATA EL BOLSÓN PATAGONIA ARGENTINA

21, 22 y 23 de Febrero

Seminario

2
0
2
5

*Intensivo con
Santina*

EL SENTIR PRIMERO: HABITANDO LOS HUESOS

Nuestros huesos son un lugar de exilio, asombro, tentaciones y tribulaciones. Ellos le hablan a nuestro inconsciente generando rituales, ruinas, inmanencias y dejando remanentes de huellas psíquicas del pasado y nuestros traumas.

Ellos unen paradójicamente lo personal e impersonal que habita en nosotras.

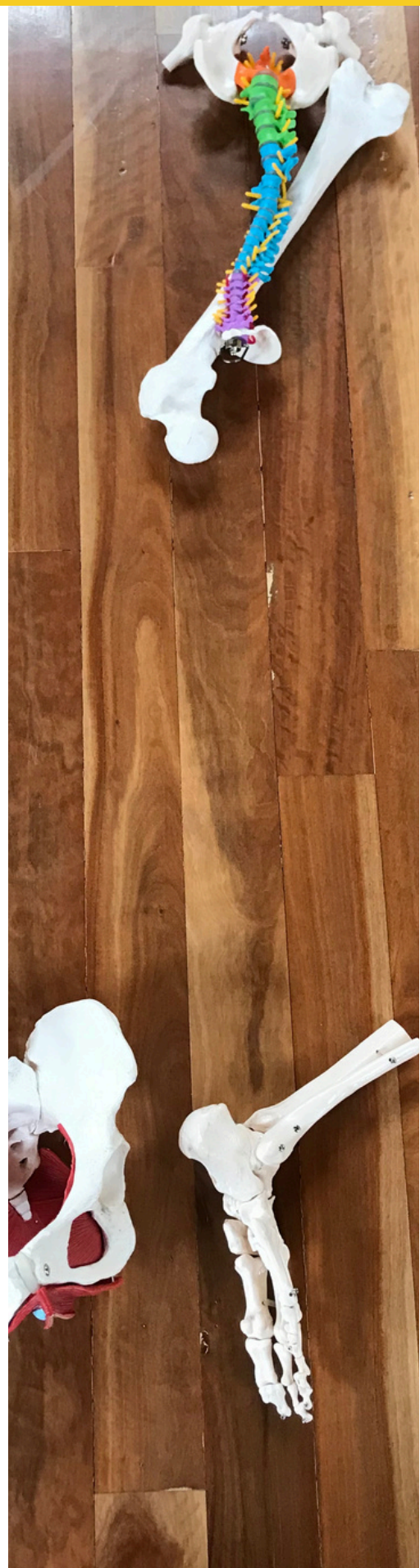
Los huesos nos llevan a otra parte: hacia el umbral de ese espacio primal, y hacia el asombro de un tiempo fuera del tiempo y espacios abiertos donde lo conocido incluso se vuelve extraño y novedoso..

Las herramientas que usaremos van desde nombrar y categorizar tus huesos a la exploración a través del tacto y el movimiento para que conozcas y puedas sentir en vos donde está tu esqueleto.

También habrá trabajo desde asanas.

Y mientras vas explorando en tus huesos podrás experimentar y habitar las historias, principios, conocimientos e ideales que tus huesos contienen y quieren revelar.

Idealmente podrás expresar verbalmente y a través del tacto y movimiento con otras personas



EL SENTIR PRIMERO: HABITANDO LOS HUESOS

Programa

- **ANATOMÍA**

Poder identificar los huesos.
Entender cómo es la conexión fascial.
Familiarizarse con la terminología del esqueleto.

- **LOS HUESOS DEL MOVIMIENTO**

Usar el diseño del sistema óseo para lograr estabilidad y movilidad.
Habitar y encontrar las líneas que conectan los dedos del pie con la pelvis, los dedos y hasta la escapula.
Lograr mayor ecuanimidad en las articulaciones.

- **TOCANDO LOS HUESOS**

Te familiarizarás con técnicas de tacto:
Mapear huesos con un simple tacto.
Soltar huesos con trabajo miofascial.
Compresión y relax de articulaciones.

Objetivos

Nos sentaremos en grupo y compartiremos las experiencias de la mañana, investigaciones y descubrimientos.

Estamos invitando a cada participante a abrir su interior y compartir su historia y funcionamos como un contenedor. Cada uno puede expresarse y el grupo encuentra una expresión común.

Es una experiencia para encontrar nuevas formas de expresarte y de dar y recibir feedback.

Podrás experimentar lo fácil que es caer en patrones mentales comunes que te bloquean o quitan libertad.

En este seminario cada uno es igual y eso permite la honestidad y que todos puedan expresarse

EL SENTIR PRIMERO: HABITANDO LOS HUESOS

Cronograma

- **Mañana: (9:00 a 12:00 hs):**

Trabajo en duplas, con tacto, comunicación grupal segura.

Investigación huesos y principios de aplicación en asanas usando el tacto.

Yo brindaré acompañamiento en:
Cómo lograr un contacto seguro y cuidado con otro.

La relación con el compañero/a.
Confort.
Comunicación segura.

- **Tarde: (14:00 a 17:00 hs):**

Grupo de Trabajo Gestalt.

Incluye

Todas las clases

No incluye hospedaje

Lo que vas a necesitar

Mat

Materiales para escribir

Mente abierta

Pañuelos para llorar

Corazón receptivo

Inscripción y pago

Valor: usd 375

Reserva: el lugar se reserva mediante una seña de 100 usd o el equivalente en pesos al valor del dólar blue de la fecha y luego se cancela en billete dolar.

El resto del dinero podrás abonarlo el día de comienzo del seminario.

IMPORTANTE: los billetes deben ser serie 2009 en adelante.



DETALLES DE

Inscripción y Pago

LA SEÑA NO SE REINTEGRA BAJO NINGÚN CONCEPTO

FORMAS DE PAGO:

- EFECTIVO
- TRANSFERENCIA
- CRIPTOMONEDAS
- DOLARES

Por favor escribir indicando el medio de pago elegido y les enviaremos los datos correspondientes para concretarlo. Desde que enviamos los datos, podemos reservar el lugar por 5 días. Pasado ese lapso te pedimos que vuelvas a consultar si hay lugar antes de abonar.

INFORMACIÓN DE CONTACTO

ANAHATA CENTRO DE YOGA

Dirección: Piazzolla 1391, El Bolsón, Rio Negro, Arg.

E-Mail: anahata.elbolsonyoga@gmail.com

Whatsapp: +54 9 294 4203012