

# RETIRO

## EN CUERPO Y CALMA

*Encontrando el equilibrio emocional a través de la Psicología y la Terapia Corporal*

**Sábado 3 de junio de 10:00-19:00**

**La Casita del Jardín, C/ del Mirador 15  
Galapagar**



Psicóloga especializada en ansiedad y estrés. Máster en inteligencia emocional e intervención en emociones y salud. Enfoque cognitivo conductual, humanista e integrativo. Col. nº M-29594



Experta en comunicación no verbal y comportamental. Terapeuta emocional y corporal, certificada en el método Alba Emoting e instructora de Yoga. Comunicadora y divulgadora.

**Inscripciones e información:  
[comunicacion@vanessaguerra.es](mailto:comunicacion@vanessaguerra.es)**

# UN ESPACIO PARA:

- **Aprender a conocerme y a comprender el origen de mi sufrimiento**
- **Descubrir la relación con mis emociones y mi cuerpo**
- **Asentar las bases de una vida alineada con lo que SOY**
  - **Utilizar mi cuerpo como herramienta de regulación emocional**
- **Afrontar los momentos de cambio e incertidumbre**
- **Transitar las emociones difíciles y fluir con la vida**

# ESTE CURSO ES PARA TI SI . . .

- **Estás pasando por un proceso de cambio importante**
- **Atraviesas un periodo de gran incertidumbre**
- **Intentas superar una pérdida (relaciones, trabajo, expectativas...)**
- **Vives con mucha autoexigencia y necesidad de control**
- **Los miedos y las inseguridades te paralizan**
- **Te resulta complicado escuchar al cuerpo**
- **Te cuesta gestionar y transitar las emociones difíciles**

# ¿QUÉ VAMOS A VER?

## MENTE

### **Psicología**

Desde la mirada de la psicología, pondremos luz sobre aquellos elementos que son fundamentales para nuestro bienestar y para mantener el equilibrio emocional en los momentos más difíciles. Hablaremos de autocuidado, de la importancia de aprender a escucharnos y hacernos caso, del miedo, la autoexigencia y la necesidad de control, de las creencias que nos limitan, de cómo transitar la incertidumbre, de (re)conectarnos con lo que realmente SOMOS y de cómo ir construyendo una vida en coherencia con nosotros mismos.

## CUERPO

### **Terapia Corporal**

La experiencia emocional solo es posible a través del cuerpo y vamos a dedicarle un espacio muy importante al cuerpo en este Retiro. Realizaremos prácticas corporales que nos permitan acercarnos a las emociones desde las sensaciones físicas para adentrarnos en la fisiología de cada emoción. Este abordaje psicocorporal nos permitirá desarrollar una mayor tolerancia emocional y una mejora en la prevención de estados mentales y emocionales extremos. Entre otras disciplinas realizaremos prácticas de Yoga, meditación, inducción de la emoción, movimiento y masajes para ampliar que podamos sentir con la mayor amplitud posible cada experiencia emocional.

# DETALLES

## CUÁNDO Y DÓNDE

- Sábado 3 de junio.
- De 10:00 a 19:00.
- La Casita del Jardín
- Calle del Mirador 15, Galapagar.

## QUÉ LLEVAR

- Esterilla
- Papel y boli
- Ropa cómoda
- Habrá algo de picoteo pero cada uno se llevará su comida (hay nevera y vitro, pero no hay microondas)

## PRECIO

85€

75€ si es antes del 24 de mayo

68€ descuento con acompañante (20%)

## CÓMO LLEGAR

- Google Maps: <https://goo.gl/maps/A16rjQR6CDvr8gM7A>
- Autobuses: 631. Intercambiador de Moncloa - Parada: Soberanía (Cruz Roja)

# INSCRIPCIONES



plazas  
limitadas

**Grupos reducidos.** Las plazas se asignarán por orden de inscripción hasta completar aforo.

## Cómo inscribirse:

**Paso 1.** La inscripción quedará formalizada al realizar el pago, que se realizará por transferencia en la siguiente cuenta:

- ES66 0239 0806 7000 1616 3826
- Concepto: Retiro En Cuerpo y Calma + Nombre

**Paso 2.** Comunicar la inscripción vía email a: [comunicacion@vanessaguerra.es](mailto:comunicacion@vanessaguerra.es) **adjuntando comprobante de pago.**



# ¡TE ESPERAMOS!



Para más info puedes encontrarnos aquí:

**Vanessa Guerra**

@vanessaguerraes



**Lucía Matesanz**

@lmpsicologia

**comunicacion@vanessaguerra.es**

**635690269**