



Cuerpo y apertura a mi mundo interior

*Descifrar los mensajes del cuerpo
para conocerse mejor*

LO QUE PUEDE APORTAR EL CURSO

- Descubrir lo valiosa que es la atención a tu cuerpo como fuente de un mejor conocimiento de ti mismo.
- Progresar en el análisis y la comprensión de lo que sientes corporal y psicológicamente.
- Aprender un método sencillo de presencia a ti mismo.

EL CONTENIDO DEL CURSO (30 horas)

- *1ª parte – Temas abordados que conciernen al análisis de las sensaciones.*
 - Tipos de sensaciones (distinción entre sensaciones corporales y sensaciones de contenido psicológico).
 - Distinción entre «sensaciones» y «recuerdos de sensaciones».
 - La observación y la descripción de las sensaciones.
 - La exploración de las sensaciones.
 - El análisis en profundidad.
- *2ª parte – Temas abordados que conciernen a la expresión no verbal de la personalidad.*
 - Los mensajes del cuerpo, su escucha y su acogida.
 - La expresión corporal frente a sí mismo y para sí mismo.
 - La expresión corporal frente a un grupo.
 - La expresión corporal en la relación con el otro.
- *Síntesis, plan de acción y balance.*

MARCO PEDAGÓGICO

La formación se da en grupo. Unas preguntas invitan a cada participante a observar en su propia vida el tema tratado y a describir su vivencia. Un conjunto de ejercicios corporales sencillos, accesibles a toda persona, y en contacto con la naturaleza, favorecen el acceso a los aspectos esenciales de uno mismo. Después de los ejercicios, hay un tiempo personal de análisis guiado que va seguido del compartir libre, sin entrar en discusión. Con vistas a profundizar en la búsqueda personal de cada participante, el(la) formador(a) interviene utilizando diversos medios pedagógicos (esquemas, aportaciones, notas de síntesis,...). El trabajo en grupo permite enriquecerse de la diversidad de las experiencias. Se les invita a tomar decisiones reflexionadas en relación con su realidad concreta.

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

Este curso es accesible a toda persona adulta. Es necesario haber hecho al menos el curso *¿Quién soy yo, hoy?* o uno de los módulos *Descubrir los rasgos de mi identidad* o *Progresar en solidez*. Este curso no se aconseja a las personas en tratamiento psiquiátrico, salvo parecer favorable de su psiquiatra.