

TALLER FACILITADO POR:



CARME TENA PI
*psicóloga, coach ontológica
e instructora del Método
Alba Emoting™ avalada por
la AMA (Asociación del
Método Alba)*

Carme Tena
Coaching i Formació

ARTESANÍA DE LAS EMOCIONES

APRENDIZAJE EMOCIONAL A TRAVÉS DEL MÉTODO ALBA EMOTING™

Somos seres emocionales y las emociones son las responsables de todas las decisiones que tomamos..., son el motor de nuestras acciones. Si tomamos conciencia de lo que nos pasa con ellas, las escuchamos, aceptamos y expresamos, se transforman en guías que nos orientan a vivir plenamente, comunicarnos mejor y ser más felices.

Para crear tu propia artesanía emocional, en este Taller te proponemos sumergirte conscientemente en tu mundo emocional a través de Alba Emoting™, un método de inducción emocional desde el cuerpo creado por la investigadora y psicofisióloga chilena Susana Bloch, y tomar tu propia responsabilidad sobre los estados emocionales que habitas en cada momento... para no ser víctima de ellos ni culpar o responsabilizar a otras personas o al mundo en general de lo que estás sintiendo/viviendo. Así pues...

Te invitamos a:

- Ir desvelando el misterio de las emociones.
- Conocer los principios básicos del Método Alba Emoting™.
- Explorar y profundizar en la vivencia de los patrones respiratorios y posturo-faciales efectores de las 6 emociones básicas: rabia, miedo, alegría, tristeza, ternura y erotismo.
- Aprender a neutralizar la emoción a través de la práctica del step-out.
- Distinguir tus experiencias emocionales (emociones básicas, mixtas y estados de ánimo).
- Agudizar la observación de las emociones propias y en otras personas y explorar con “parejas de emociones”.
- Desarrollar el arte de reconocer, expresar, modular y transformar las emociones como guía de nuestras acciones, hasta un nivel suficiente como para seguir explorándolo personalmente.

Cuándo:

12, 13 y 14 de abril
de 2019

Dónde:

Carrer d'en Blanco, 15, 1º
(junto Plaça de Sants)
Barcelona

Horario:

Los tres días de 09:30h.
a 19:00h.

Precio: 435,00 €
(IVA incluido)

Cómo lo haremos

- A través de la experiencia corporal y el movimiento.
- Reflexionando individualmente y conversando en grupo con la guía del coaching.
- Registrando los hallazgos más significativos de la experiencia en cada emoción.



“Proponéis un espacio en donde sentir, escuchar y ver lo que le está pasando a nuestro cuerpo emocional, de una manera segura y excelentemente guiada. Me ha encantado poder compartir una vez más con vosotras, tener la posibilidad de mirarme al espejo que es el otro y poder así también servir de espejo, me lo llevo como una manera de estar en el mundo, con Ternura. Más lo vivo y más a gusto me siento, con la sorpresa como compañera de viaje, cada curso ha sido una aventura diferente y un “Darme cuenta” constante, aventura de la cual vuelvo con hermosas respuestas y con un bolso de preguntas”

*Cristóbal Pereira
Artista de circo-teatro*

Contacto e Información:

Puedes hacerlo por:

E-Mail: carme@carmetena.com

Teléfono: 620037484

Web: www.albaemotingbcn.com

Para hacer efectiva la inscripción:

Rellena la hoja de inscripción que tienes en la web. Efectúa el ingreso de la totalidad del importe o de **140€** en concepto de reserva (**no retornable**), a la cuenta ES90 1491 0001 2620 2447 9129 del Triodos Bank, a nombre de Maria del Carme Tena Pi, poniendo en concepto tu nombre + “Artesanías abril 2019”.

Una vez verificados la hoja de inscripción y el pago te enviaremos un mail con la confirmación.

El precio del Taller incluye:

La asistencia durante los tres días de Taller, el material teórico en pdf y un certificado de asistencia, que acredita tu participación y la duración del Taller.

Para más información entra en:

www.albaemotingbcn.com

“El paso por cada una de las emociones desde el cuerpo, la respiración y la cara es extraordinariamente revelador. Gracias por haberme acompañado, a modo de espejo, a darme la libertad de poder gestionar el miedo hacia donde me sea útil en cada momento... En este camino de aprendizaje pasé por la tristeza, que me permitió estar en mí y observarme, por la alegría de darme cuenta de qué emoción era la que realmente sentía, por la rabia que me empujaba a hacer algo distinto y también por el erotismo de permitirme acercarme a los demás conscientemente desde la emoción escogida en cada caso”

*Sònia Torner
Coach ACC*

