

EstacionArte:

Una pausa para Ser, siguiendo el ritmo de las estaciones



Taller de Mindfulness, Compasión y Biodanza

Encontrar una pausa para respirar y sentir conscientemente. Tres días para acompañar la respiración con lo que te rodea y disfrutar de quién eres y de todo lo que compartes con los demás.

En este taller vivencial combinaremos meditaciones, prácticas y ejercicios de Mindfulness y Compasión con sesiones de Biodanza, para que puedas permitirte parar, sentir, conectar contigo, con el grupo y con las características que definen a cada estación del año y su relación con cada uno de los cuatro elementos.

Agenda

Primavera: Elemento tierra

La primavera se relaciona con el elemento tierra. Trabajar con la tierra implica tener paciencia y perseverancia para esperar el momento de la cosecha.

Cuando armonizamos el elemento tierra en nuestro interior estamos creando un espacio fértil, seguro y nutritivo.

Mindfulness: Asentar la mente

Biodanza: Bailar la Tierra (Ritmo)

Verano: Elemento fuego

El verano se corresponde con el elemento fuego, que nos conecta con el coraje de vivir y con la aceptación de nuestra fuerza y nuestra vulnerabilidad. Cuando reconocemos nuestra fuerza conectamos con nuestra valía como seres humanos y somos capaces de poner límites y expresar de forma asertiva nuestra opinión y nuestros valores.

Mindfulness: Poner límites de manera firme y no violenta (Compasión yang)

Biodanza: Bailar el Fuego (Potencia)

Otoño: Elemento aire

El otoño se relaciona con el elemento aire, que nos da alas para volar, ligereza, nos ayuda a desdramatizar las situaciones cotidianas... el aire también es el encargado del pensamiento y la palabra. Cuando trabajamos con el aire estamos creando un espacio para escuchar y ser escuchados, para llevar con liviandad y serenidad el acontecer diario.

Mindfulness: Mindfulness en las relaciones interpersonales.

Biodanza: Bailar el Aire (Levedad y Amplitud)

Invierno: Elemento agua

El invierno se corresponde con el elemento agua. El agua nos enseña a fluir y adaptarnos. Es el elemento de las emociones y de las relaciones. El elemento agua nos ablanda, disuelve nuestras corazas, permitiéndonos conectar con nuestra suavidad, ternura y capacidad de entrega y conexión.

Mindfulness: Compasión yin

Biodanza: Bailar el agua (Fluidez e Integración)

Horario y Programación de Actividades

La llegada será el **jueves 13 de octubre, sobre las 18 horas** para empezar el taller a las 19 horas y la salida el **domingo, 16 de octubre antes de la comida, que comienza a las 14 horas**, siendo no obligatoria, de forma que si te quieres quedar a comer lo tienes que confirmar antes de comenzar el taller.

El horario previsto es el siguiente:

Jueves, 13 de octubre

18:00 a 19:00: Llegada. Recepción y Acomodación de participantes.
19:00 a 19:45: Presentación del curso y de los participantes. Estableciendo la intención.
19:45 a 20:45: Sesión integración Biodanza.
21:00 a 22:00: Cena.
22:00: Descanso.

Viernes, 14 de octubre

08:15 - 09:00: Movimientos conscientes. Despertando el cuerpo.
09:00 a 10:00: Desayuno. tiempo libre.
10:00 a 11:30: Mindfulness. Asentar la mente.
11:30 a 12:30: Paseo para sentir y saborear.
12:30 a 13:45: Biodanza (Bailar la tierra).
14:00 a 16:30: Comida. tiempo libre. Descanso.
16:30 a 17:00: Meditación caminando.
17:00 a 18:30: Mindfulness. Compasión yin.
18:30 a 19:30: Paseo para sentir y saborear.
19:30 a 20:45: Biodanza (Bailar el agua)
21:00 a 22:00: Cena.
22:00: Descanso.

Sábado, 15 de octubre

08:15 - 09:00: Movimientos conscientes. Despertando el cuerpo.
09:00 a 10:00: Desayuno. tiempo libre.
10:00 a 11:30: Mindfulness. Compasión yang.
11:30 a 12:30: Paseo para sentir y saborear.
12:30 a 13:45: Biodanza (Bailar el fuego).
14:00 a 16:30: Comida. tiempo libre. Descanso.
16:30 a 17:00: Meditación caminando.
17:00 a 18:30: Mindfulness en las relaciones interpersonales.
18:30 a 19:30: Paseo para sentir y saborear.
19:30 a 20:45: Biodanza (Bailar el aire)
21:00 a 22:00: Cena.
22:00: Descanso.

Domingo, 16 de octubre

08:15 - 09:00: Movimientos conscientes. Despertando el cuerpo.
09:00 a 10:00: Desayuno. tiempo libre.
10:00 a 11:15: Mindfulness. Agradecer y disfrutar.
11:15 a 12:15: Paseo para sentir y saborear.
12:15 a 13:30: Sesión Biodanza.
13:30 a 14:00: Cierre del curso.

¿A quién va dirigido?

Este taller está dirigido a cualquier persona que desee ofrecerse una pausa para disfrutar del momento y dirigir una mirada hacia su interior mientras disfruta del vínculo con los demás participantes y con el sentimiento de Humanidad Compartida. No se requiere experiencia en Mindfulness o Biodanza.

Facilita

María Jesús de Castro González: Facilitadora de Biodanza Otra Mirada. Profesora Certificada en Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (CCT) por el Compassion Institute. Profesora Capacitada en Mindfulness y Autocompasión por el Center for Mindful Self-Compassion. Profesora Certificada en Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (MBSR) por la Universidad de Brown.

Otros datos de interés

Lugar

Hotel Amalurra. Artzentales (Bizkaia)

La comida será ovo-lacto-vegetariana, con alguna opción de carne/pescado.

Aportación económica:

Coste de estancia (Alojamiento y pensión completa)

Habitación individual: 312 €

Habitación doble: 237€

Albergue: 207€

Gastos de gestión: 85€

Taller: Aportación Voluntaria

La profesora no recibe ningún pago específico por el tiempo y la energía que invierte para transmitir conocimiento, preparar y desarrollar el taller. Puedes realizar una aportación voluntaria para apoyar su trabajo al final del curso.

Información e Inscripciones

María Jesús de Castro González:

WhatsApp 619 785 132 / mail:txusdecastro@gmail.com

Web: www.biodanzaconpasion.com / www.compasionmind.com

Al reservar la plaza se deben abonar los gastos de gestión (85€).