

- 1) "BUENOS AIRES I" Y "BUENOS AIRES II"
(taller de respiración)
 - 2) "SANA SANA"
(taller de autocuración)
 - 3) "PARA VERTE MEJOR"
(taller de visualización creativa)
 - 4) "ALMA, CORAZÓN Y VIDA"
(taller de meditación)
 - 5) "BORRÓN Y CUENTA NUEVA"
(taller de transformación personal
en base al yoga mental)
 - 6) "HABILIDADES SOCIALES"
(taller sobre la sociabilidad)
 - 7) "EL PERDÓN QUE CURA"
(taller teórico-vivencial sobre el perdón)
 - 8) "MIEDOS: NUESTROS FANTASMAS INTERNOS"
 - 9) "CONOCIÉNDONOS"
(taller de autoconocimiento)
 - 10) "DE LA PRESIÓN A LA ACCIÓN"
(taller para empresas)
 - 11) "MUY BIEN, 10"
(taller sobre la exigencia)
-

1). "BUENOS AIRES"

"BUENOS AIRES" es un taller donde se propone que cada participante se re-encuentre con la respiración fresca y natural que todos los seres humanos teníamos cuando éramos bebés.

En poco tiempo se practican distintos tipos de respiraciones, y cada una de ellas con un efecto específico sobre el cuerpo y/o la mente.

Así, se aprenderá a “limpiarse internamente” con una respiración especial milenaria que se llama “depuradora” .

También se enseñará una respiración que se denomina “vitalizadora de los nervios”, u otra que se llama la “gran respiración psíquica” con poderosos efectos sobre todo el sistema nervioso.

Existe otro tipo de respiración que mejora la circulación y el dolor de cabeza.

Se transmitirán a los participantes formas de dirigir el punto de concentración a cualquier parte del cuerpo para vitalizarla.

Existen formas especiales de respirar que intervienen en la curación física, y en la atenuación del stress.

También, además de las técnicas hindúes, se van a enseñar una formas de respiraciones del taoísmo chino denominadas “los 6 sonidos curativos”.

En el taller “BUENOS AIRES” se descubrirá que no se puede vivir plenamente sin respirar plenamente (cosa que sólo el 10 % de la población hace).

El taller “BUENOS AIRES I” consta de las 5 respiraciones básicas de la ciencia Yogi de la respiración.

En el taller “BUENOS AIRES II” se entrena a los participantes en técnicas más avanzadas de Pranayama y en los seis sonidos curativos taoístas

Características del taller:

Duración: 4 horas de trabajo neto (esta es la duración mínima, pero puede extenderse según la vivencia de los participantes)

Cantidad de personas: 6-8 mínimo (no hay cantidad máxima, pero el número de personas puede prolongar el taller por la supervisión personal a cada participante)

Requerimientos técnicos : salón y sillas, un pizarrón (o similar), equipo de sonido si el lugar es muy grande.

Fundamentos teóricos: técnicas de Pranayama (ciencia hindú yogui de la respiración) y técnicas del TaoTao Curativo (ciencia taoísta de curación).

2) “SANA SANA : ayudando a curarme”

Resulta algo casi obligado que, en el curso de cualquier enfermedad, nos preguntemos “...¿por qué a mí? ¿por qué ahora? ...”.

Si seguimos las enseñanzas de grandes maestros que tomaban toda experiencia de la vida como una simple circunstancia para aprender, podemos agregar a las preguntas anteriores el :“¿qué tengo que aprender yo de esto?....”.

Estas tres preguntas son la idea central de este taller, donde cada participante se convertirá en explorador de su propio “territorio interior” para encontrar, si podemos, estas respuestas.

Como veremos en “SANA SANA”, descubrir los “por qué” le otorga otro sentido a la enfermedad y ayuda enormemente a la curación. A veces, esto es la curación misma.

El taller constará de técnicas vivenciales y grupales donde los participantes dibujarán, se equivocarán, compartirán y aprenderán que la vida es maravillosa aunque nos pasen cosas no siempre agradables.

Características del taller:

Duración: 8 horas netas (1 día)

Cantidad de personas: mínimo 6 (no tiene límite, pero esto puede alargar mucho la duración del taller si todos participan en todo)

Requerimientos técnicos: salón y sillas móviles, equipo de sonido si el lugar es grande, un equipo de audio, material para escribir y dibujar (hojas, lápices de colores, biromes)

Fundamento teórico: técnicas de psicoterapia gestáltica, psicoterapia cognitivo-conductual, medicina cuerpo-mente, visualización creativa, psicodrama, etc.

3) “PARA VERTE MEJOR :

taller para el uso conciente de la mente”

Hace milenios que se conoce en Oriente el efecto poderoso de la correcta utilización de la mente. El secreto es la voluntad y la concentración aplicadas en conjunto, para dirigir la mente hacia el objetivo que uno se proponga. Así tendremos una manera genuina de obtener aquello que queremos para nosotros o para la humanidad.

En Occidente hace algunos años que llegó este conocimiento, y se ha difundido rápida y masivamente a través de distintas técnicas.

“PARA VERTE MEJOR” es un taller donde aprenderemos a conocer los secretos de la mente y su utilización.

Aprenderemos a crear las imágenes que querramos con nuestra mente, y a saber que si sostenemos esa imagen el tiempo necesario, se terminará cumpliendo.

Muchos problemas grupales (e incluso mundiales) se podrían solucionar si sumáramos

voluntariamente nuestras mentes con ese fin.

Veremos también que podemos utilizar nuestra mente con fines curativos en caso de enfermedades. Aprenderemos técnicas de visualización para calmar dolores, para conciliar el sueño (en caso de insomnio) , para obtener la paz y la quietud interiores, además de otras para conectarnos con el perdón y el amor incondicional.

Por todo lo expuesto anteriormente, en vez de hablar de “controlar” nuestra mente, sería preferible hablar de encauzarla hacia fines superiores (reorientación en vez de control) tanto para nosotros como para los demás.

Características técnicas:

Duración: 8 horas netas

Cantidad de personas: ilimitada

Requerimientos técnicos: salón y sillas, pizarrón o similar, material para que los participantes escriban, equipo de sonido si el salón es grande y equipo de audio

Fundamento teórico: técnicas derivadas del Raja Yoga en Oriente y Control Mental en Occidente

4) “ALMA, CORAZÓN Y VIDA:

taller de meditación”

Mucho se habla hoy de meditar, pero pocos son los que lo practican a conciencia. También son pocos los que comprenden el efecto profundo y maravilloso en el alma y en el cuerpo de meditar diariamente.

¿Para qué sirve? ¿Por qué maestros espirituales de distintas religiones (Buda, Cristo, Krishna, Mahoma,etc.) coinciden todos en que la meditación es una disciplina indispensable en el camino espiritual?

Todo esto se va a desarrollar en “ALMA, CORAZÓN Y VIDA”. Este taller de meditación servirá para comprender la finalidad última de meditar y su importancia.

También se verá en “ALMA, CORAZÓN Y VIDA” cómo las personas que meditan se vuelven mucho más resistentes al stress que las que no lo hacen.

Durante el taller se enseñará cómo se medita y se van a dar varios tipos de programas meditativos (más y menos profundos) para que luego el participante elija el que más le convenga o más le guste.

Por todo esto, cuando termine el taller los participantes van a entender que la “VIDA” se aprovecha “a full” cuando se lleva el “CORAZÓN hacia el “ALMA”.

Características técnicas:

Duración: 8 horas netas

Cantidad de personas: ilimitada

Requerimientos técnicos: salón y sillas móviles o fijas, equipo de sonido si el lugar es grande, equipo de audio, pizarrón o similar

5) “BORRÓN Y CUENTA NUEVA:

taller de transformación personal”

Durante mucho tiempo mis amigos en el consultorio me pidieron que juntos intentemos investigar la resolución de problemas que no se terminan de arreglar nunca. En nuestras vidas existen temas que una y otra vez vuelven y vuelven, aunque creamos que los hemos resuelto de distintas maneras. Estos temas pueden incluir tanto la esfera física (problemas de salud) como la emocional o la mental (conflictos con otros, con relaciones , con creencias, etc.).

La mayoría de las personas está cansada de que le digan “vos tendrías que cambiar esto o aquello”, “por qué no cambiás de una vez por todas”, “lo que pasa es que en el fondo no querés”. etc.

Pocos entienden que uno quiere cambiar, ¡ pero no sabe cómo !

Esta fue la motivación que me llevó a explorar en distintas fuentes del conocimiento el tema de la transformación, hasta que finalmente tomó cuerpo el taller “BORRÓN...Y CUENTA NUEVA.”

“BORRÓN...Y CUENTA NUEVA” es un taller netamente vivencial en donde se podrá entender qué cosas nos limitan e impiden el cambio.

“BORRÓN...Y CUENTA NUEVA” es un taller donde se podrá aprender el secreto de la transformación en cualquier esfera (personal, grupal, institucional, etc.).

“BORRÓN...Y CUENTA NUEVA” es un taller donde se podrá comprender que con la orientación adecuada y el tiempo necesario....¡ la transformación es posible !

Características técnicas:

Duración: anual, con un encuentro mensual de 8 horas netas mínimo (ideal con supervisión posterior mensual o bimensual por un año más). Para el interior es intensivo de 8 hs. netas de trabajo

Cantidad de personas: 8 mínimo

Requerimientos técnicos: salón y sillas móviles, equipo de sonido si el salón es grande, equipo de audio, pizarrón o similar, material para que los participantes escriban.

Fundamento teórico: Oriente: Raja Yoga, Budismo tibetano, Cristianismo místico, Occidente: Ontología del Lenguaje, Programación Neurolingüística, Gestalt, Psicología Transpersonal.

6) "HABILIDADES SOCIALES":

Una habilidad es algo con lo que uno no nace, pero que se puede conseguir practicando. Hablar, caminar, manejar un auto, jugar al tenis, son ejemplos de habilidades.

En el intercambio social inevitable e imprescindible para todos nosotros, existen una serie de habilidades que hasta hace pocos años nadie se ocupó de enseñar ni de estudiar. Ahora la psicoterapia cognitiva-conductual se ocupa de estas habilidades luego de investigaciones avaladas por la investigación científica.

Iniciar y mantener conversaciones, hablar en público, expresar agrado y afecto, expresar desagrado, realizar pedidos, pedir favores, rechazar peticiones, afrontar las críticas, ser asertivo, todas estas son habilidades que se pueden entrenar y de este modo mejorar la calidad de vida de muchas personas.

Características técnicas:

Duración: 8 horas netas (1 día)

Cantidad de personas: Ilimitado

Requerimientos técnicos: salón y sillas, equipo de sonido si el lugar es grande, equipo de audio, pizarrón o similar, material para escribir

Fundamento teórico: psicoterapia cognitivo-conductual

7) "EL PERDÓN QUE CURA"

No existe persona que en algún momento de su vida no haya sufrido por causa de otra, con intención o sin ella. Y ese sufrimiento que tenemos puede pertenecer al plano físico, al emocional o al mental.

El problema que sobreviene luego es el siguiente:

¿Qué hacemos con ese dolor que sentimos?

Lo más común es reclamar una compensación, reclamar justicia.

Sabemos también que no siempre la justicia llega, ni mucho menos la compensación.

¿Qué hacemos entonces?

Nada. Nos quedamos “rumiando” ese dolor una y otra vez durante años y años. Esto no sería nada si no significara en nuestro interior un gran desequilibrio, que puede llevar incluso a una enfermedad grave.

¿Qué se puede hacer entonces frente al dolor no compensado?

PERDONAR

A lo largo de este taller se tendrá la oportunidad para dejar ir aquellas situaciones que aún son presentes en nuestra vida aunque hayan ocurrido hace años. El objetivo es que cada participante perdone a otros, sea perdonado por otros y se perdone a sí mismo.

Características técnicas:

Duración: 4 netas

Cantidad de personas: ilimitada

Requerimientos técnicos: salón, sillas móviles, equipo de sonido si el lugar es grande, equipo de audio, pizarrón o similar, material para escribir

Fundamento teórico: espiritualidad práctica.

8) “MIEDOS : NUESTROS FANTASMAS INTERNOS”

Es conocido por todos lo limitantes que pueden ser los miedos que todas las personas sentimos en nuestro interior. Muchas veces son los miedos quienes nos frenan o deterioran nuestro vivir cotidiano, y no nos permiten vivir plenamente.

¿Se puede explorar este aspecto tan evitado por nosotros? ¿Existe alguna forma de disminuir o atenuar estos fantasmas que nos hacen sufrir durante toda nuestra vida?

Durante este taller cada participante podrá investigar y mirar de frente sus fantasmas interiores que lo aterrizan, y además podrá verlos desde otro lugar y así se conseguirá atenuar el enorme poder que tienen en la actualidad.

Características técnicas:

Duración: 8 horas netas

Cantidad de personas: Ilimitada

Requerimientos técnicos: salón y sillas móviles, pizarrón o similar, equipo de sonido si el lugar es grande, equipo de audio, material para escribir

Fundamento teórico: psicoterapia gestaltica, psicoterapia transpersonal, espiritualidad práctica.

9) “CONOCIÉNDONOS (taller de autoconocimiento)”

Este es un taller anual que consiste en la exploración de distintos temas del quehacer cotidiano personal como la comunicación sana, el pedir, el tomar conciencia de las prioridades personales, la aceptación, la tolerancia, etc.

Es un taller teórico-vivencial donde cada participante tendrá la oportunidad de ir conociéndose más profundamente y modificar conductas para mejorar su vida cotidiana.

Características técnicas:

Duración: anual, con un encuentro mensual de 8 horas netas cada encuentro, dependiendo del número de participantes. Existe una variante intensiva de 8 hs. netas para el interior del país

Cantidad de personal: 8 (mínimo)

Requerimientos técnicos: sillas, equipo de audio si el salón es grande, pizarrón o similar, hojas, biromes.

10) “DE LA PRESIÓN A LA ACCIÓN”

Este taller fue diseñado en colaboración con el consultor de empresas ERNESTO COSTA, para ser realizado en empresas.

Hoy en día son muchas las personas que sufren una enorme presión en su quehacer cotidiano. Esta presión en muchas ocasiones no aumenta el rendimiento de las personas, sino que lo disminuye, obteniendo entonces un resultado paradójico: se pretendía aumentar la eficacia con presión y se obtuvo disminución de la misma.

A lo largo del taller se desarrollan los conceptos básicos de presión y concentración, a la vez que se entrena a los participantes para aumentar su eficacia personal.

Características técnicas:

Duración: 8 horas netas

Cantidad de personas: 6-8 mínimo

Requerimientos técnicos: salón y sillas móviles, pizarrón o similar, equipo de sonido si el lugar es grande, equipo de audio, material para escribir.

Fundamento teórico: psicoterapia gestaltica, psicoterapia transpersonal, espiritualidad práctica.

11) MUY BIEN, 10 (taller sobre la exigencia)

La exigencia se ha convertido en nuestros días en un tirano interno que no nos deja vivir en paz, no nos permite disfrutar nada y nos sume en la culpa permanente.

Todo esto proviene de una programación hecha desde que éramos niños por alguna figura de autoridad para nosotros.

A través del taller descubriremos qué son las exigencias, cómo nos hacen sentir y cómo podemos hacer para convivir con ellas sin sufrir más.

Características técnicas:

Duración: 4 horas

Cantidad de personas: 6-8 mínimo

Requerimientos técnicos: salón y sillas móviles, pizarrón o similar, equipo de sonido si el lugar es grande, equipo de audio, material para escribir

Fundamento teórico: psicoterapia gestaltica, psicoterapia transpersonal.