

III ENCUENTRO DE CONSTELACIONES FAMILIARES Y KUNDALINI YOGA



III ENCUENTRO
CONSTELACIONES FAMILIARES
Y KUNDALINI YOGA

Un encuentro para aprender a sanar tus relaciones
Santa María de Huerta [Soria] 24-26 FEBRERO 2023

Información e inscripciones:
www.qiespacioenequilibrio.es



1. ¿Qué son las constelaciones familiares?

Es la metodología fenomenológica y sistémica creada por Bert Hellinger, psicoterapeuta alemán, que ha enriquecido el panorama terapéutico a partir de las comprensiones de los Órdenes del Amor y los Movimientos del Alma. En el trabajo de Constelaciones **se logran comprensiones muy claras acerca de las dinámicas e implicaciones familiares que mantienen los problemas** y, a menudo, se desarrollan importantes movimientos de solución.

Se mira esta red de vínculos en la que todas las personas estamos insertadas y clarifica la dirección del amor de manera que se oriente al desarrollo y al crecimiento; y pueda renunciar a manifestarse en síntomas, limitaciones y desdichas.

La principal aportación de este es la explicitación de los Órdenes del Amor, sostenida en la idea de que el Amor crece y florece dentro de un Orden que da a cada miembro de la familia o del sistema, un lugar de dignidad y respeto. **Todos somos miembros de una familia y estamos ligados por profundos lazos de amor y lealtad.** En muchos casos, este amor que nos puede llevar a la felicidad, nos puede traer desdicha e incluso enfermedad.

En este encuentro se desarrollará parte de la teoría y la práctica subyacente para que las personas activen procesos de trabajo interior que les **permitan estar en la vida tal y como es, de forma saludable y con mayor bienestar.**

2. ¿ Qué es el Kundalini Yoga?

Kundalini Yoga es el Yoga de la consciencia. Yoga significa “**unión**” (de tu parte física, mental-emocional y espiritual), y es la práctica más antigua de yoga que se conoce; trabaja todos los aspectos del ser humano y es capaz de provocar una **profunda transformación** tanto en el interior como en el exterior de la persona.

Kundalini Yoga es una compleja tecnología para el bienestar, que incorpora varios de los elementos que utiliza el Yoga: asanas o posturas, pranayama o ejercicios de respiración, mantras o sonidos, mudras o posturas de manos, bandhas o cerraduras musculares, y diferentes técnicas de meditación para **armonizar cuerpo y mente.** Produce cambios rápidos en el cuerpo y en el estado de la persona y puede usarse para prevenir o mejorar problemas físicos, de espalda, etc., favorecer la relajación, reducir el estrés y en general alcanzar un mayor bienestar en general.

Kundalini Yoga es una práctica al alcance de todas las personas, que emplearemos en este encuentro como **armonizador** energético y mental tras las sesiones de trabajo sistémico. Permite un profundo ejercicio de autoconocimiento y transformación, y nos servirá tanto para **asentar la energía** con prácticas de meditación como para **preparar el sistema cuerpo-mente** antes de las jornadas de trabajo.

3. ¿ A quién puede interesar?

- En general a cualquier persona que busque mayor conocimiento y comprensión de sus propios procesos personales y familiares así como de los entramados sistémicos que se dan en las familias. Para personas ávidas de profundizar en las claves de su desarrollo personal.
- Profesionales de la ayuda (psicólogos/as, terapeutas, médicos/as, trabajadores/as sociales, maestros/as, educadores/as, etc.) y otros profesionales que quieran integrar este enfoque en sus profesión.

4. ¿ Qué haremos?

Hemos diseñado este encuentro en sintonía con la energía del Invierno. Este es tiempo de la semilla, de mirar hacia adentro y conectar con la ESENCIA, con todo nuestro potencial creativo que dará lugar a una nueva vida en la siguiente estación.

Todas las personas cargamos con cuestiones que ya no tienen función, y es importante poder soltarlas para seguir adelante. Sentimientos de culpa, amores ciegos o falta de reconocimiento son desajustes habituales en nuestras relaciones, y una mirada sistémica a estas cuestiones puede ayudarnos a liberar la energía que nos atenaza y nos disturba.

A lo largo del encuentro combinaremos el trabajo sistémico y la ejecución de ejercicios y "movimientos sanadores" con la práctica de Kundalini Yoga para equilibrar la energía de las sesiones.

Además tendremos espacios para el descanso, la calma y la diversión.

Programa:

VIERNES:

- Llegada a partir de las 16 horas.
- 17:00 h - Bienvenida y explicación de lo que vamos a vivir durante el retiro.
- 17:30 h - Meditación guiada de centramiento
- 18:00 a 19:00 h - Movimientos sistémicos y ejercicios individuales y grupales
- 19:00 a 20:30 h – Trabajo de Constelaciones Familiares
- 20:30h - Cena
- 21:30h- Sesión de relajación con sonido.

SABADO:

- 8:00 a 9:00h – Kundalini Yoga
- 9:00h – Desayuno
- 9:30 a 11:00h - Movimientos sistémicos y ejercicios individuales y grupales
- 11:00 a 12:30 h – Descanso + paseo
- 12:30 a 14:00 h - Trabajo de Constelaciones Familiares
- 14:00 a 16:00 h - Comida y tiempo libre
- 16:00 a 18:00 h – Pranayama + ejercicios grupales.
- 18:00 a 18:30 h - Descanso
- 18:30 a 20:30 h - Trabajo de Constelaciones Familiares
- 20:30 a 21:30 h - Cena
- 21:30 a 22:30 h - Práctica de Meditación con mantras.

DOMINGO:

- 8:00 a 9:00h- Kundalini Yoga
- 9:00 h - Desayuno y check-out
- 10:00 h - Trabajo de Constelaciones Familiares
- 12:00 a 12:20 h - Descanso
- 12:20 a 14:00 h – Cierre del Encuentro y despedida.
- 14:00 a 16:00 h - Comida y salida de las instalaciones.

5. ¿ Quién lo dirige?

Cristina Serrano Quiles:

Psicóloga sanitaria, especialidad Clínica por la Universidad Autónoma de Madrid. Colegiada M-30004.

Psicoterapeuta sistémica y facilitadora certificada en Salud Sistémica (Stephan Hausner) y Constelaciones Sistémicas y familiares por el Institut Gestalt Barcelona.

Master en comunicación integrativa. Universidad Alcalá de Henares.

Experto en Mindfulness en la práctica clínica por la Universidad de Valencia.

Teacher Trained MSC (Mindful Self- Compassion) autorizada por Center for Mindful Self-Compassion, Massachussets (Universidad de San Diego).

Entrenamiento en el programa de intervención en compasión GRACE por Roshi Joan Halifax. Experta en Compassion Focused Therapy.

Terapia centrada en la compasión. Formada por Paul Gilbert . AEMIND.

En estos últimos 12 años facilitando trabajos en grupo y en individual de constelaciones sistémicas.

Compatibilizo la consulta con la docencia, trabajando como formadora acreditada de profesionales sanitarios en hospitales y centros de salud en las áreas de Counselling, acompañamiento emocional a pacientes crónicos, Mindfulness y Compasión (MBSR Y MSC) y otras áreas relacionadas con la atención a los pacientes y la familia.

Belén Andreu de la Iglesia:

Profesora de Yoga Kundalini por el Kundalini Research Institute (KRY)

Terapeuta especializada en Kinesiología Psiconeurointegrativa, titulada por la Fundación Europea de Medicinas Alternativas.

Formación en Psicología para Terapeutas, por Super-Arte (Madrid).

Maestra de Reiki Usui Tibetano y practicante de Reiki Karuna.

Formación en Masaje de Relajación y Reflexología Podal, Método AMA (Activación Muscular Antigravitatoria), Patologías según el sistema de Medicina Tradicional China, Fitoterapia, Flores de Bach, Morfología Facial, y Escuela de Familia. Ha completado su formación incorporando la perspectiva de género con la metodología Mujeres en Tierra, basada en la conexión corporal y la sabiduría ancestral femenina.

Desde 2011 tiene consulta privada en varias provincias e imparte clases de Kundalini Yoga para diferentes colectivos (infancia, personas mayores, mujeres en riesgo, jóvenes, etc.). Trabaja como masajista y participa en proyectos formativos para el bienestar y el crecimiento personal dentro del Programa Erasmus + de la Comisión Europea.

6. ¿ Cuáles son las fechas donde se va a realizar y cuál es el precio?

El encuentro se realizará del día 24 al 26 de febrero de 2023.

Nos encontraremos en la Casa de Espiritualidad de Santa María de Huerta (Soria), a 90 minutos de Madrid y Zaragoza, sobre el eje de la A-2. <https://www.casasantamariadehuerta.es/>

La forma de pago será por adelantado para reservar tu plaza haciendo BIZUM al número 648929452 , indicando tu nombre y apellido+ retiro.

- Inscripción estándar: 350 euros (Incluye alojamiento en habitación individual con baño, pensión completa y actividades)
- Reserva anticipada (ingresos antes del 6 de febrero): 320€ⁱ
- Inscripción solicitando ayuda: si tienes interés por participar y estas condiciones económicas no son posibles para ti por favor ponte en contacto con nosotras en info@giespacioenequilibrio.es y te informaremos sobre los requisitos.

7.Otros datos de interés.

Traer: ropa cómoda, esterilla y mantita, bloc de notas y bolígrafo.

Si quieres hacernos cualquier consulta, estaremos encantadas de atenderte. Puedes llamar a los siguientes teléfonos: 648929452 / 651393102 o bien escribir a info@qiespacioenequilibrio.es

ⁱ Las condiciones de anulación son las siguientes:

- Devolución del 50% para cancelaciones anteriores al 10 de febrero.
- A partir del 11 de febrero no se realizan devoluciones de las reservas formalizadas