

constelaciones familiares

método Bert Hellinger

por Sol Albert, formada con Bert Hellinger y Silvia Kabelka

Nuestra historia familiar se encuentra profundamente inscrita en nosotros; influye en nuestros comportamientos, relación con los demás y con el trabajo, en nuestras actitudes y en la visión que tenemos sobre nosotros mismos, los demás y nuestra propia vida. Las Constelaciones Familiares muestran de una forma amplia y precisa, cómo son las dinámicas e implicaciones familiares y cómo estas dinámicas mantienen los problemas. También muestran como se mueven estas imágenes interiores siguiendo ciertos órdenes que han de ser respetados para que el amor se logre. Al crear un nuevo orden, las personas interiorizan un movimiento hacia la vida acompañado por una sensación de alegría de vivir.

lograr la alegría de vivir

28 y 29 de Enero

Dirigido a quienes deseen afrontar sus dificultades, a los profesionales de la asistencia, y a cuantos deseen comprender la naturaleza relacional de los problemas humanos y descubrir la fuente de salud y bienestar que alberga la propia familia.

las enfermedades y el amor oculto de los hijos

25 y 26 de Febrero

Dirigido a todas aquellas personas cuyo sistema familiar se vea afectado por la enfermedad o padezcan trastornos de salud, así como a quienes deseen afrontar sus dificultades de una forma más serena y profunda.

el trabajo, los padres y el éxito

24 y 25 de Marzo

Este taller muestra los ordenes ocultos que gobiernan el éxito y nos orientan hacia un buen desarrollo en nuestros sistemas tanto laboral como organizacional.

limitados a 15 personas. Horario: Sábado 10 a 14 y 16 a 20h. Domingo 10 a 14h. precio por curso: 170€ (repetidores 130€)



curso intensivo de Tai-Chi Chuan

en 3 meses

del 20 de Enero al 27 de Abril por Ramón Trapero

CHAN SY CHING: La Técnica del Desarrollo del Hilo de Seda

Series de ejercicios para desarrollar la potencia de la Fuerza en Espiral a través de las diferentes articulaciones. Estos ejercicios eliminan tensiones y bloqueos acumulados por los vicios posturales, las emociones y la vida sedentaria.

CHI KUNG o QI GONG: Trabajo con la Energía

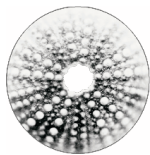
Series de ejercicios cuya misión es el desarrollo y el cultivo de la Energía Interna del individuo. Un método para preservar la salud y alcanzar la longevidad trabajando sobre la Energía, captándola y haciéndola circular por el cuerpo.

TAI CHI: Meditación en movimiento

Series de ejercicio llamados Formas, que engloban los conocimientos del Chi Kung, la Meditación, el Chan Sy Ching y otros conceptos, con los que mejorará tu memoria, retención, tu equilibrio energético, la espacialidad, coordinación...

viernes de 17 a 20h.

precio promocional: 100€ (sólo nuevos alumnos)



formación completa en PNL

actualizada con las técnicas del New Code de John Grinder y la 3ª Generación de PNL de Robert Dilts

por *Fernando Dalgarrondo*

MASTER

formación avanzada

del 9 al 16 de Abril 2012

En el Master, continuación natural del Practitioner, se aprenden aplicaciones avanzadas de PNL para contextos personales y profesionales. Se focaliza en los sistemas de creencias que determinan el potencial de experiencias y comportamientos. Es un curso que propicia profundas vivencias y descubrimientos sobre uno mismo y las personas con quien nos relacionamos.

para más información, solicita el programa detallado en secretaría o consulta nuestra web

*charla
coloquio*

PNL y HUMANISMO. Aportaciones de la PNL al desarrollo del ser humano.

viernes 13 de Abril a las 21h., por Fernando Dalgarrondo. Sadhana - Entrada libre

Coaching Personal con técnicas de PNL

del 30 de Marzo al 1 de Abril

por Ángel Carcar
Master Trainer en PNL. Coaching personal y empresarial.
CSSI, Consultoría Sistémica System Innovation

El coaching ayuda a las personas a mejorar su rendimiento y bienestar. Los clientes descubren, aprenden y utilizan sus propios potenciales para alcanzar las metas que desean, manteniendo un sentido de integridad y congruencia entre los aspectos del ser y del hacer. Con ese cometido, el coach acompaña al cliente en su camino de cambio personal, ayudándole a discernir lo que realmente es importante de lo que no, posibilitando que lleve a cabo las acciones idóneas para lograr aquello que quiere o necesita, de un modo ecológico para él y los que le rodean.

Es un curso práctico y eficaz, con técnicas de facilitación del aprendizaje basadas en aprender haciendo. En el entrenamiento se trabajan las habilidades necesarias para comprender, construir y formular al cliente las mejores preguntas posibles para que éste, al responder, encuentre las soluciones que necesita, apreciando el modo en que interactúan objetivos, valores y creencias.

Entre los beneficios del Coaching encontramos:

- facilita la adaptación al cambio.
- moviliza los valores centrales y los compromisos del ser humano.
- renueva las relaciones y optimiza los sistemas de comunicación.
- estimula la creatividad y la obtención de resultados antes inalcanzables.
- potencia la motivación, los recursos y habilidades personales.
- mejora la productividad y la capacidad de trabajo en equipo.
- facilita la resolución de conflictos.
- aumenta la calidad de vida.

Dirigido a profesionales que deseen formarse como Coaches, tanto para el desarrollo de habilidades de Coaching Personal como Directivo y Empresarial, así como a todas aquellas personas que quieran hacer del Coaching su profesión, incorporarla a su trabajo, quieran ayudar a otras personas, o aplicarlo para ellas mismas.

El curso se celebrará en la Residencia del Colegio La Salle (Liria). Comienza el viernes a las 10h, y finaliza el domingo a las 20h. Aunque tiene carácter residencial, no es necesario comer ni dormir allí.

precio: 500€ (gastos de estancia aparte)

información detallada en secretaría

*charla
coloquio*

COACHING. Del intelecto a la intuición.

jueves 29 de Marzo a las 21h., por Gotzon Cárcar. Sadhana - Entrada libre



Autoestima y Éxito

curso monográfico de PNL

20, 21 y 22 de Abril por Fernando Dalgarrondo

Utilizando conceptos y técnicas de la PNL y de la Hipnosis Eriksoniana podemos equilibrar y armonizar nuestra autoestima de manera rápida y sencilla. A través de pequeñas conquistas y superaciones en nuestra vida diaria podemos desarrollar la capacidad de alcanzar nuestros objetivos, e incluso realizar nuestros sueños. Nuevas técnicas para cambiar las representaciones internas que bloquean nuestras acciones y que casi siempre son inconscientes. En el curso aprenderemos a tomar conciencia de estos comportamientos, las creencias que los sustentan y cómo cambiarlos.

El curso se celebrará en la Residencia del Colegio La Salle (Liria). Comienza el viernes a las 16'30h., y finaliza el domingo a las 19h. Aunque tiene carácter residencial, no es necesario comer ni dormir allí.

precio: 300€ (gastos de estancia aparte)

Entrenamiento intensivo en Presentaciones

18 y 19 de Febrero por Ángel Carcar

¿Quieres que hablar ante el público se convierta en un gran placer?

Orientado al desarrollo de habilidades para presentar ideas, hacer propuestas, proyectos, vender productos, etc., ante un auditorio, ya sea grande o pequeño.

Diseñado con técnicas de la Programación Neurolingüística, el coaching, y el estudio de la excelencia humana, este curso trata de un modo absolutamente práctico distintos aspectos de la comunicación verbal y no verbal, con el objetivo de optimizar las capacidades de los participantes, dotándoles de una mayor calidad en el proceso de comunicación, mostrando autoconfianza, autoestima y una alta calidad y eficacia en sus presentaciones, para ganar en resultados profesionales y calidad de vida.

Programa

- Elementos y aspectos de una presentación
- El foco de atención vital: Dentro, Fuera, Meta-percepción
- Aspectos del entrenamiento
- Demostraciones y Ejecución de Ejercicios
- La importancia del rol del observador
- Feed-back y auto feed-back. Modelo de Feed-back
- Ejercicios prácticos de entrenamiento

En todos estos campos del contenido se realizan demostraciones y múltiples ejercicios para un aprendizaje eficaz.

Horario: Sábado, 9-14 y 16-21h. Domingo, 9-14 y 16-18h. Precio: 200 €

charla
coloquio

COMUNICACIÓN Y PRESENCIA. *El arte de transmitir*

viernes 17 de Febrero a las 20h., por Ángel Cárcar. Sadhana - Entrada libre



entrenamiento en

Relajación y Mindfulness

*Conciencia plena y Presencia en el aquí y ahora
en 3 talleres: enero, febrero y marzo*

por Antonio Triguero y Eloisa Torres

Diseñado para aprender y entrenar el estado de relajación y meditación, combinando estrategias de Yoga, Chi-Kung y meditación con técnicas psicológicas actuales, el mindfulness (atención plena) y la arteterapia.

- Técnicas de Relajación y Respiración.

Ejercicios integrados de Yoga, Chi-Kung y otras técnicas, enfocados a la autocuración, la vitalidad y la motivación.

- La ansiedad. Mecanismos psicológicos. Autocontrol emocional. Atención, pensamiento, distorsiones perceptivas. Obsesiones.

- La meditación y el centramiento y contacto con el Ser. Conciencia plena. Mindfulness. Presencia en el aquí y ahora.

- La Creatividad a través de la Arteterapia.

El entrenamiento se imparte en tres talleres, aunque se puede asistir a cada taller individual.

taller 1. sábado 21 de Enero. La actitud y el estado de relajación ante la ansiedad y el estrés.

taller 2. sábado 11 de Febrero. Conciencia plena y presencia ante las obsesiones y automatismos psicoemocionales.

taller 3. sábado 3 de Marzo. Creatividad y Arteterapia: desarrollo de las habilidades vitales.

horario: de 10 a 14h. precio: 150€ los tres talleres (socios 120€); 72€ por taller individual (socios 60€)



Sábados Magistrales de TAI CHI

11 de Febrero / 10 de Marzo / 21 de Abril por Ramón Trapero

El objetivo del Tai Chi es potenciar la energía interna y el mantenimiento de la salud. Desbloquea el cuerpo, la energía circula y aporta equilibrio.

Teoría: Bases del Tai Chi, conexión con la Medicina Tradicional China y la cosmología Taoísta. Sistema Huan Yuan Ti de las 3 Energías y descripción de puntos energéticos importantes. Ying-Yang. 5 Elementos. 13 Bases.

Esquema de una clase de Taiji.

Chan Sy Ching: breve descripción de la teoría del desarrollo del hilo de seda. Calentamiento de articulaciones y ejercicios prácticos.

Qi Gong: descripción y práctica de ejercicios estáticos y dinámicos (MAPU, Fan Song Qun, Hun Yuan Kun, Taili Qun, Qi Gong de las estaciones).

Masajes y estimulación de los puntos energéticos.

Formas de Mano: Forma de los 5 Elementos. Forma de las 13 Bases. Forma de 24 secuencias. Introducción a la Meditación.

Breve demostración de Espada, Sable y Abanico.

HORARIO: de 10 a 14h.

precio especial de promoción: 30€ cada sábado / 60€ los 3 sábados



Alginet, 5-bajo. 46010 - Valencia Tel: 963 600 964
sadhana@ono.com // www.sadhanavalencia.es