

Chantal  Weidner
TERAPIA GESTALT



Escuela Terapéutica

SENTIR - COMPRENDER - SANAR

chantalweidner.com



9 MESES

1 Sábado grupal presencial al mes
1 sesión individual al mes
1 fin de semana residencial final

HERRAMIENTAS

Terapia Gestalt - Respiración - Yoga
Meditación - Psicología - Arteterapia

TEMÁTICAS

Emociones - Sueños - Biografía - Padres
Sexualidad - Muerte - Quién soy



¿QUIEN SOY?

Quizás te sorprendas cuando descubras que una gran parte de lo que creemos que somos se debe al condicionamiento, a lo que hemos aprendido y oído. Y no solo eso, sino que está grabado en nuestro subconsciente.

A través de dinámicas gestálticas, exploraremos una nueva mirada limpia hacia quiénes somos, cuáles son nuestros mecanismos y tendencias. Conocernos mejor, nos hará más libres.



BIOGRAFÍA

Un repaso a tu biografía personal, reconociendo patrones, fases, personas importantes.

La vivencia de cada persona es irrepetible, compartir la tuya con otras personas puede ser un proceso muy enriquecedor.

¿Y cómo continuará tu historia a partir del momento presente? Traemos a nuestra conciencia el potencial creativo de cada momento.



LOS PADRES

Todos sabemos que las primeras personas que han influido en formar a quiénes somos como adultos han sido nuestros padres o cuidadores principales.

¿Cómo eran? Seguro que siendo consciente o no, sus mensajes siguen profundamente anclados en tí.

Trabajaremos dinámicas gestálticas para explorar esta temática tan profunda. Reconocer tus raíces, sin ánimo de rechazar ni idealizar, te ayudará a conocerte mejor.



SUEÑOS

¿Sabías que soñar no solamente es importante para ordenar nuestras mentes y procesar, sino que es vital?

Durante el sueño se desarrolla un lenguaje creativo del subconsciente que puede contener muchísima información interesante. Exploraremos tus sueños y los mensajes psicológicos que contienen.

Por otro lado podremos trabajar desde el Yoga Nidra, la impresión de nuevos mensajes de tu elección en el subconsciente.



EMOCIONES

¿Qué son exactamente las emociones?
¿Qué función y utilidad tienen para nosotros?
¿Cómo puedo tomar conciencia de ellas sin juzgarme y servirme de los mensajes que me transmiten?
¿Hay emociones buenas y malas? Todo esto y mucho más explorado a través de la práctica y la toma de conciencia.



SEXUALIDAD

La sexualidad nos rodea a través de los medios, y no siempre con los mensajes más deseables. Sin embargo de la sexualidad real, se habla poco. Sorprendente si tenemos en cuenta que somos seres sexuales y es un tema que afecta nuestro bienestar y relaciones. Exploraremos la sexualidad analizando los patrones sexuales que hemos integrado (y que quizás queramos cambiar) y experimentando con las polaridades que los géneros producen en nosotros.



MUERTE Y DUELO

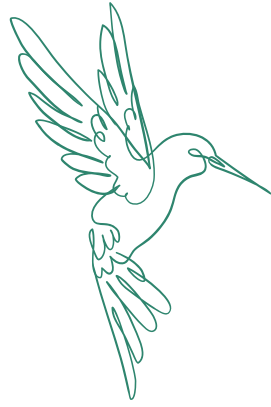
A pesar de formar parte inevitable de la vida, la muerte sigue siendo un gran tabú en nuestra sociedad. Aquí tendremos la oportunidad de observar nuestra relación con la muerte, con el dejar ir, con las cosas que terminan, ya que todas comportan un duelo, que no siempre es vivenciado de forma consciente. Soltar, no tiene porque significar olvidar, pero nos ayudará a seguir caminando.



VERGÜENZA

A cierta edad aprendemos que hay cosas en nosotras que son deseables y aceptables, y otras que no lo son.

Toca revisar si estos introyectos realmente nos son útiles en el momento presente, o si por el contrario representan un obstáculo a nuestro desarrollo personal.



ESCUELA TERAPEUTICA

CHANTAL WEIDNER

"Ven al presente, el único lugar donde la vida existe"

Este curso está dirigido a todas las personas buscadoras, viajeras, que desean explorar herramientas terapéuticas para ellas mismas o para el trabajo con otras personas.

A lo largo de 9 meses profundizaremos en temáticas de vital importancia que pueden darnos una visión más cercana de quién somos.

Tomar conciencia de las emociones, puede ayudarte a describir las necesidades más profundas de tu ser para así reencontrar tu equilibrio natural.

El trabajo en grupo tiene un efecto muy sanador, y el proceso estará acompañado de sesiones individuales.

Hace 15 años me dedico a la práctica y enseñanza de Yoga, formando a profesores de Yoga desde el 2013. En el 2018 comencé a profundizar en mi otra pasión: la psicología. Con la idea de combinar la psicología con el Yoga, comencé a estudiar Terapia Gestalt, embarcándome simultáneamente en los estudios del grado de psicología.





TERAPIA GESTALT

"La terapia Gestalt cree en ti, en tu capacidad de intuición y sanación, aquí y ahora"

Se trata de un estilo de psicoterapia humanista, en el cual se tiene una visión integral del ser humano. Creemos que cada persona lleva en su interior la capacidad de sanar y la sabiduría interior que puede guiarla en ese proceso. Para facilitar el proceso, se trae la atención al momento presente, observando los mensajes del cuerpo, la respiración y las emociones vividas.

El terapeuta no es por lo tanto un profesional dotado de un poder y conocimiento superior al tuyo, sino que tanto terapeuta como paciente se sitúan en el continuum de la experiencia conjunta del momento presente, siendo partícipes activos del proceso de sanación, transformación o aprendizaje.

"La búsqueda gestáltica es la aceptación y honestidad total con uno mismo"

YOGA

"El cuerpo es donde suceden las experiencias de tu alma"

Nos servimos de las herramientas del Yoga para conectar con las sensaciones del cuerpo, observar la experiencia de vivir y respirar en un cuerpo físico con todos los regalos y retos que eso comporta.

Gracias a la respiración consciente, podemos conectar con lo que sentimos, así como navegar por momentos difíciles.

La meditación nos sirve como herramienta de ordenación y limpieza mental, y en su última instancia, conexión espiritual. El Yoga Nidra es una técnica meditativa que bucea en los contenidos del subconsciente con esas mismas finalidades.

A lo largo del curso practicaremos por lo tanto asanas (posturas de yoga), respiración y técnicas sencillas de meditación, tales como Yoga Nidra. No te preocupes, el nivel será asequible para todas las personas.



DATOS GENERALES

DÓNDE

Escuela Yogaia, carretera del Cardón 100, Las Palmas de Gran Canaria.

PARA QUIÉN

Este curso está dirigido a todas las personas buscadoras, viajeras, que desean explorar herramientas terapéuticas para ellas mismas o para el trabajo con otras personas.

QUÉ INCLUYE

1 Sesión individual mensual (total 9)
1 Sábado al mes presencial (total 9)
1 fin de semana residencial

PRECIOS

9 mensualidades de 150€. Incluye la sesión grupal e individual.

Precio del residencial 275€. Incluye alojamiento en habitación compartida, pensión completa vegetariana y actividades de viernes a domingo.

FECHAS Y HORARIOS

1 sábado al mes de 10:00-19:00

- 1.16 septiembre '23
- 2.21 octubre '23
- 3.18 noviembre '23
- 4.9 diciembre '23
- 5.20 enero '24
- 6.17 febrero '24
- 7.16 marzo '24
- 8.20 abril '24
- 9.18 mayo '24
- 10.21-23 junio '24 RESIDENCIAL

INSCRIPCIÓN Y PAGO

Para reservar tu plaza puedes abonar 150€ correspondientes a la primera mensualidad en la web chantalweidner.com/inscripcion

CONTACTO

chantalweidner@gmail.com

 609 303 603