



estel®

Centre de Creixement Personal
i Escola d'Estudis Integrals

CURSO DE CONSCIENCIA HOLÍSTICA

Vivir es **construirse desde dentro.**



desde 1976

Qué es

La Consciencia Holística acompaña a las personas a experimentar, vivir y comprender cómo, **respetando el orden natural de la vida y sus ciclos, se consigue un desarrollo armonioso y saludable del ser humano.** Entendemos el ser humano en todos sus aspectos: los diferentes niveles (corporal, vital emocional, mental y espiritual); sus polaridades (dar-recibir; fuerza-suavidad; masculino-femenino, etc...) y las dos dimensiones (individual-social). Consideramos que el **grado de coherencia y armonía** entre todos estos aspectos es el que determina el estado o grado de salud, tanto de los individuos, como de las parejas, familias, colectivos y estructuras o instituciones sociales.

Qué aporta

Un mayor **conocimiento de sí mismo/a** y un mejor aprovechamiento de las propias capacidades, es decir:

- o Adentrarse en los diferentes niveles del ser humano: cuerpo, energía, emociones-sentimientos y mente.
- o Conocer y aprender a fluir entre las polaridades que nos constituyen como seres humanos: masculino-femenino, suave-fuerte, ... para ir consiguiendo el equilibrio y la integración de estas polaridades.
- o Integrar y armonizar las dimensiones individual y social (comunitaria).

- o **Discernimiento** entre la esencia genuina de cada persona y los patrones heredados, y / o aprendidos que nos limitan.
- o Conexión con las **potencialidades** de cada uno.
- o Fluir con los ciclos de la vida y sus **procesos naturales.**
- o Un notable mejoramiento de las **relaciones** de pareja y familiares.
- o Orientación clara y precisa para promover el propio **desarrollo integral.**
- o Mejoramiento de la **salud** y el bienestar en todos los aspectos.
- o Conocimiento del enfoque holístico en base a la **propia experiencia.**
- o Acercamiento al que podría ser **el verdadero sentido de la existencia humana,** y herramientas para irlo aplicando a la propia vida.

Cómo se trabaja

Trabajamos todos los aspectos mencionados en el apartado, "Qué es". Hacemos una breve introducción del nivel que trabajamos, empezando, normalmente por el cuerpo, ya que es la base o estructura que contiene y sostiene la propia energía vital, y lo compaginamos con prácticas que se realizan en grupo y con otras que se realizan en grupos reducidos. Después de las prácticas hacemos la elaboración de la experiencia vivida por cada uno / a de los participantes, **construyendo así conocimiento partiendo de la propia experiencia y de la de los compañeros / as.**

A quién va dirigido

A toda persona interesada en el propio desarrollo integral y en conocer vivencialmente el enfoque holístico.

En **ESTEL** ofrecemos un abanico muy amplio de posibilidades. Es recomendable concertar **Una entrevista de asesoramiento, gratuita y sin compromiso,** para estudiar qué actividad o tipo de ayuda es más coherente y recomendable para las necesidades de cada uno.



Comtal, 3 08002 BARCELONA



609 212 022



gloria@estel.es



www.estel.es



@transformacioholistica



Coordina



Glòria B. Playà. Estudié magisterio, impulsada por el amor a la vida y a quienes transmiten la esencia más pura, los niños. Esta vocación se ha ido convirtiendo en una búsqueda continua con el objetivo de encontrar nuevas maneras de acompañar a las personas, facilitando su desarrollo y maduración sin alejarse de la esencia de la vida, la inocencia primordial. Así, en 1994 entré en contacto con Estel, Centro de Crecimiento Personal y Escuela de Estudios Integrales, de Barcelona y comencé un trabajo de auto-conocimiento que me ha llevado a profundizar en el enfoque de Transformación Holística e irlo integrando en mi vida cotidiana. **Diplomada en Transformación Holística, aplicada a la Holoterapia y la Educación, ofrezco talleres para transmitir esta visión.**

Aspectos prácticos

CUANDO

Un sábado al mes de 10 a 14h

CALENDARIO

2022 22/10 26/11 17/12 **2023** 28/01 25/02 25/03 22/04 27/05 17/06

LUGAR

Calle Rosselló 255 08037 BARCELONA

INVERSIÓN

TOTAL CURSO: 540,00 €

Forma de pago: Inscripción: 60,00 € y el resto en 8 mensualidades de 60,00 € de octubre a mayo.

*Se realiza un trabajo cíclico que hace que **la asistencia a todas las sesiones sea fundamental.***

*En caso de no poder asistir habrá que hacer una **sesión de recuperación aportando el coste correspondiente.***

Fecha límite de inscripción: 15 de octubre de 2022

Para reservar plaza escribe a gloria@estel.es o envía un **whatsapp al 609212022** y recibirás la información necesaria.

PLAZAS LIMITADAS

Te ofrecemos **una entrevista informativa sin compromiso.** Si tienes dudas de que el taller pueda ajustarse a tus necesidades personales, contacta con nosotros, te podemos asesorar.



Te invitamos a un viaje de exploración de tus potencialidades

En **ESTEL** ofrecemos un abanico muy amplio de posibilidades. Es recomendable concertar **Una entrevista de asesoramiento, gratuita y sin compromiso,** para estudiar qué actividad o tipo de ayuda es más coherente y recomendable para las necesidades de cada uno.



ESTRUCTURA POSIBILITADORA DE LAS SESIONES

- Dinámica de grupo relacionada con el tema del encuentro (vivencial).
- Marco teórico fundamentado en la evidencia científica del tema del día.
- Prácticas relacionadas con el tema correspondiente.
- Tiempo de interiorización, de construcción de conocimiento a partir de las experiencias del día, y por compartir.
- Cierre del día.

PROGRAMA DEL TALLER DE CONSCIENCIA HOLÍSTICA

2022

22 octubre

Presentación del Curso. Introducción al enfoque holístico. Holograma.
Haremos un recorrido por los ciclos naturales de la vida y el desarrollo del ser humano.

26 noviembre

La polaridad receptividad-proclividad como clave de integración y armonización de aspectos propios y genuinos.
Práctica de las polaridades. Exploraremos las dos polaridades en nosotros mismos.

17 diciembre

Presentación del nivel cuerpo-materia: el cuerpo, punto de partida. Receptividad/proclividad.
Práctica del nivel cuerpo-energía. Con esta práctica nos iniciaremos en el lenguaje del cuerpo, entendiendo la importancia de los ritmos naturales de las polaridades.

2023

28 enero

Presentación del nivel cuerpo-energía. La energía fuente de creatividad. Silencio contemplativo.
Práctica del nivel cuerpo-energía. Con esta práctica nos iniciaremos en la escucha de nuestra energía vital. Haremos un viaje de la amorfiosidad a la forma.

25 febrero

Presentación del nivel emociones-sentimientos. El acogimiento incondicional.
Práctica del nivel emociones-sentimientos. Con esta práctica aprenderemos a diferenciar emociones e sentimientos y a vivir el acogimiento incondicional, como clave para la transformación y maduración.

25 marzo

Presentación del nivel mente lógica-analógica. La función holística de la mente.
Práctica del nivel mente lógica-analógica. Con esta práctica aprenderemos el funcionamiento holístico de la mente.

22 abril

Práctica de integración de los cuatro niveles.
Práctica de integración de los cuatro niveles. La integración como camino para una vida saludable.

27 mayo

La dimensión individual y la dimensión social presentes en todas las personas.
Práctica de integración de las dos dimensiones. En esta práctica interiorizamos la evolución que emerge de la armonización de las dos dimensiones.

17 junio

Cierre.
Dinámica de grupo. Valoración holística y participativa del trabajo realizado. Cierre. Conclusión.

En **ESTEL** ofrecemos un abanico muy amplio de posibilidades. Es recomendable concertar **Una entrevista de asesoramiento, gratuita y sin compromiso**, para estudiar qué actividad o tipo de ayuda es más coherente y recomendable para las necesidades de cada uno.