



PSICOTERAPIA CORPORAL
BIOSOMÁTICA



6 sesiones online PSICOEDUCACIÓN SOMÁTICA: "SURFEAR LAS OLAS"

**En momentos difíciles,
de inseguridad y miedo constante... de rabia...
es bueno prepararse para "Surfear las Olas"**

¿En qué consiste?

Es un acompañamiento a ¡un viaje somato sensorial!

La Psicoeducación Somática, te guía en un viaje somato sensorial que te ayuda a conseguir nuevos recursos para tolerar mejor las sensaciones internas, emociones, cogniciones, pensamientos desagradables, en relación a uno mismo y con el entorno.

Muchas veces nos sentimos perturbados por la situación actual y, inconscientemente, se produce una activación fisiológica, se trata de respuestas instintivas: el cuerpo siente reacciones físicas defensivas para protegerse. Estos mensajes exteriores de inseguridad, incertidumbre, pueden estar relacionados con nuestra salud, nuestro trabajo, la familia, la pareja, la soledad, el duelo, el entorno, nosotros mismos ensimismados a veces, etc...

La Psicoeducación Somática consiste en la materialización y la creación de nuevos recursos. Nuevos recursos para una nueva acción en el día a día, desde una relación empática, compasiva, y así ir creando resiliencia.

La práctica de los recursos Somáticos te permite estabilizar la activación fisiológica y reducir síntomas, posibilitando una presencia plena, tranquila, para tomar decisiones.

Conecta por WhatsApp, correo electrónico o por la página web, y reserva el día y hora que puedes conectarte online. La clase dura una hora y quince minutos.

Será un placer acompañarte en este viaje somático para que comprendas, con el cuerpo, con tu sistema nervioso, a "cómo regularte".

Mi trabajo consiste en ayudar a las personas a reconocer reacciones fisiológicas instintivas que bloquean el camino de autorregulación.

Se trata de un acompañamiento para poder transitar en las sensaciones del cuerpo, entrar en buena sintonía con ellas, sentir tu presencia, reconocer reacciones fisiológicas que no están en la conciencia y trabajarlas a través de recursos y técnicas somáticas.

En contacto con tu interior de manera curiosa, el cuerpo manifestará lo que siente, tu mente dejará de hablarte de que todo está mal, tu cerebro construirá desde la calma un significado coherente y enfocado, será más fácil relacionarte desde un lugar más auténtico y tranquilo a pesar de todos los momentos de inseguridad que estamos viviendo en la actualidad.

Explorando en nuestra fisiología le damos tiempo a nuestro sistema nervioso para pasar de un estado de excitación, o desactivación, o de defensa, a un estado de autorregulación.

El cuerpo presente siente "qué está pasando" sin evitarlo, con el razonamiento y la lógica.

El cuerpo recuerda, así que viajar por tu fisiología te dará respuestas a "qué está pasando", "dónde estás tenso"... te servirá para aprender cómo salir de esos bloqueos... conocer qué emociones están asociadas a esas tensiones y que significado les damos después de reconocerlas. Te llevará a "Autorregular".

Autorregular tu sistema desde la conciencia de tu fisiología, tu sensación sentida, tu percepción.

Cuando esto ocurre, te das cuenta de esas respuestas que el cuerpo expresa y ya no te tensas y no las bloqueas atrapando tu energía en un determinado lugar de tu cuerpo. Regulas, te enfocas, y te sientes más liviano. La mochila de la realidad pesa menos.

De eso se trata, de que en tiempos difíciles, dejar que el cuerpo y su movimiento hable con su lenguaje, con las emociones, imágenes, sensaciones que las acompañan... es una manera de enfrentar el día a día con una experiencia de más vitalidad y con la sensación interna de tener más vida, más alegría y expansión en el corazón.

Duración: 6 sesiones online // 75 minutos por sesión.

Contacto: 616 55 64 43 // noeener@hotmail.com // www.psicoterapiabiosomatica.com



Noemí Sosa
PSICOTERAPIA CORPORAL
BIOSOMÁTICA