

BE

prácticas somáticas para la vida cotidiana



01

CUANDO LA MENTE SE ACELERA

Regular el estrés y recuperar presencia

jueves 13 agosto 19:30 hr. Chile, sesión abierta y online

be
SOMATIC LAB

SESSIONS

BE SESSIONS

prácticas somáticas para la vida cotidiana

El estrés y la ansiedad son hoy una de las temáticas más contingentes vinculadas a la salud mental, y se expresan en el cuerpo.

En una respiración corta, que cansa.

En hombros y cuello con tensiones crónicas y baja movilidad.

En la dificultad para descansar realmente.

En una mente que sigue activa y poco presente durante todo el día.

Se vive una sobrecarga y agotamiento psíquico que afecta nuestro estar en el mundo.



BE SESSIONS

prácticas somáticas para la vida cotidiana

A través del contacto e integración de tu cuerpo puedes despertar recursos para gestionar estos estados y nutrir espacios de mayor regulación.

Qué encontrarás en esta sesión?

- Prácticas de consciencia corporal.
- Pausa para amplificar la atención, observación y escucha de tu cuerpo.
- Liberación de tensión.
- Expansión de la respiración.
- Recursos específicos para abordar experiencias relacionadas con la ansiedad y estrés.



BE SESSIONS

prácticas somáticas para la vida cotidiana

La práctica está abierta a todas las personas.
Puedes participar con o sin experiencia previa.

Solo necesitas:

- Ropa cómoda.
- Un espacio tranquilo donde puedas moverte.
- Conexión a internet.
- Curiosidad por explorar.

Facilita:

Marie Luise Kassner

Terapeuta en Análisis Bioenergético de la FSBA (Florida Society for Bioenergetic Analysis).



BE SESSIONS

prácticas somáticas para la vida cotidiana

BE SESSIONS 01

CUANDO LA MENTE SE ACELERA

Regular el estrés y recuperar presencia

Jueves 13 de agosto de 2026

19:30 hrs. Chile

Encuentro online vía Zoom

¿Quieres participar?

Escribe a:

marie.kassner@gmail.com

Te enviaremos el enlace de acceso por correo.



www.besomatic.com

