

TU CUERPO EN LA VIDA REAL

Escuchar las señales del
cuerpo en lo cotidiano

*Prácticas somáticas para un martes
cualquiera a las siete de la tarde*

workshop experiencial

Una experiencia sostenida por un equipo con amplia trayectoria

En BE Somatic Lab integramos años de experiencia clínica individual, facilitación de talleres, docencia y formación de terapeutas, junto a certificaciones en distintas áreas de la psicoterapia y somática. Somos Terapeutas en Análisis Bioenergético certificados por la FSBA (Florida Society for Bioenergetic Analysis).

Nuestro trabajo nace de la práctica: de acompañar personas y grupos en la integración del cuerpo en sus procesos de conocimiento, desarrollo y transformación. Nos apasiona nuestro trabajo y creemos que la verdadera transformación surge de la práctica, integración y aplicabilidad.



En la vida hemos
aprendido a leer muchas
cosas:

El ánimo de los demás
Anticipar problemas
Responder rápido

Nadie nos enseñó a le
escuchar nuestro cue

www.besonaticlab.com



¿Qué pasa entre mis costillas
cuando una reunión me
tensa?

¿Noto que aprieto la
mandíbula mientras
respondo un mensaje?

¿Cómo está mi respiración
cuando llevo horas
resolviendo cosas?

¿Por qué el cansancio no se
va al dormir?

¿Por qué siento esa
irritabilidad tan persistente?

www.besonaticlab.com

Mientras seguimos con el día,
el cuerpo está
permanentemente
respondiendo, expresando,
susurrando y a veces gritando

La respiración se restringe
Los hombros suben
El cuello se tensa
El pecho se cierra

Algo se acelera
Algo se contiene
Algo se queda sin energí

www.besonaticlab.com



Este taller parte de lo cotidiano, ahí...en cómo nos sentimos en medio de una reunión, en cómo respiramos en el metro, cómo nos paramos frente a alguien que nos incomoda, qué hacemos con el cuerpo al final del día cuando todo tiende a acumularse y al otro día despertamos con cansancio.

www.besonaticlab.com



Aprenderemos a:

- Reconocer las señales antes que se vuelvan síntoma.
- Despertar recursos concretos para volver a estar disponibles.
- Entender porqué el cuerpo hace lo que hace...sin lenguajes técnicos ni interpretaciones...

www.besonaticlab.com



TU CUERPO EN LA VIDA REAL

Escuchar las señales del
cuerpo en lo cotidiano

*Prácticas somáticas para un martes
cualquiera a las siete de la tarde*

para personas como tú, como
yo... que a veces nos
estresamos con frecuencia y
queremos algo más que
consejos o prácticas de moda

TU CUERPO EN LA VIDA REAL

Escuchar las señales del
cuerpo en lo cotidiano

*Prácticas somáticas para un martes
cualquiera a las siete de la tarde*

CUANDO:
Sábado 14 de Noviembre

HORARIO:
9:30 a 18:30 hrs.

DÓNDE:
Centro Kero, La Reina, Santiago

INVERSIÓN:
\$80.000
\$70.000 para las 6 primeras personas inscritas

WORKSHOP EXPERIENCIAL

TU CUERPO EN LA VIDA REAL

Información e
inscripciones
+569 98181409

@be.somaticlab

www.besomaticlab.com

be
SOMATIC LAB