

LO QUE PUEDE APORTAR EL CURSO

- Conocer los elementos constitutivos de la relación con tu cuerpo.
- Descubrir el lugar y el rol de tu cuerpo en el crecimiento personal.
- Mejorar la relación con tu cuerpo para vivir una unificación de tu persona.

EL CONTENIDO DEL CURSO (30 horas)

- *1ª parte – Los elementos constitutivos de la relación con mi cuerpo*
 - La imagen de mi cuerpo
 - La historia de la relación con mi cuerpo
 - Mi cuerpo tiene un lenguaje
 - Las necesidades de mi cuerpo
 - Mi sexualidad
 - El potencial de energías de mi cuerpo
- *2ª parte – El lugar y el rol del cuerpo en mi crecimiento personal*
 - El lugar y el rol del cuerpo
 - Mi cuerpo y la unificación de mi persona
- *Plan de acción y balance*

MARCO PEDAGÓGICO

La formación se da en grupo. Unas preguntas invitan a cada participante a observar en su propia vida el tema tratado y a describir su vivencia. Este tiempo personal de análisis guiado va seguido de un compartir libre, sin entrar en discusión. El(la) formador(a) interviene y utiliza diversos medios pedagógicos (esquemas, aportaciones, notas de síntesis, ...) con vistas a profundizar en la búsqueda personal de cada participante. El trabajo en grupo permite enriquecerse de la diversidad de las experiencias. Se invita a tomar decisiones reflexionadas en referencia a su realidad concreta.

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

El curso es accesible a toda persona adulta. Este curso no es aconsejable a las personas fuertemente perturbadas o en psicoterapia, salvo el parecer favorable de su psicoterapeuta.