

Introducción al Rebirthing

Taller: 12, 13 y 14 de noviembre 2010

Imparten: **Dorotea Martínez Fucci & Robert Alnet**



El Rebirthing – Renacimiento - es una poderosa herramienta de transformación personal que asocia la práctica de una técnica particular de respiración, la **respiración consciente y conectada**, y el ejercicio del **poder creativo del pensamiento**, resultando un trabajo combinado entre *energía y consciencia*.

Destaca su enfoque en las memorias del guión natal para desvelar el origen de muchos patrones de nuestra vida.

Se trata de un proceso holístico que involucra las dimensiones física, mental, emocional, energética y espiritual, y **nos aporta beneficios a todos esos niveles**. Entre otros:

- Relajar, desintoxicar, nutrir y revitalizar el cuerpo.
- Liberarnos de sufrimientos emocionales, bloqueos y conflictos psíquicos.
- Descubrir y cambiar las creencias que nos condicionan y nos limitan, los patrones de conducta que nos atan al pasado y nos impiden avanzar.
- Afirmar quienes somos, y desarrollar una sana autoestima.
- Aprender a tomar la responsabilidad de lo que vivimos. Recuperar nuestro poder y asumir de nuevo la creación de nuestra vida con más consciencia y libertad.

Este taller va dirigido a toda persona que esté interesada en profundizar en el conocimiento de si misma y quiera descubrir y experimentar por primera vez el Rebirthing. También va dirigido a aquellas personas que ya lo han practicado y desean beneficiarse de la riqueza del trabajo y de la respiración en grupo.

Durante el taller proponemos información teórica, ejercicios vivenciales, compartir, y una sesión de respiración consciente y conectada.

La modalidad de taller es ideal para descubrir lo que es el Rebirthing o para complementar el trabajo en sesiones individuales.

El trabajo de grupo proporciona un espacio seguro y muy eficiente de desarrollo personal.

Funciona como un círculo de apoyo, donde uno puede compartir, escuchar y ser escuchado, avanzar en su propio proceso y aprender del espejo de los demás. Actúa también como un potente revelador de nuestros patrones, creencias, máscaras... Por otro lado, en la respiración en grupo, se potencian los efectos a nivel energético.

Precio del taller: 160 €

Horario: Viernes 17h – 21h / Sábado 10h - 14h y 16h - 21h / Domingo 10h - 14h.

Organización, información e inscripción:

Meta Escola - Tel. 93.237.80.23. Travessera de Dalt, 11, ent. 2a - Barcelona.

www.metaescola.com

"Practicar el Rebirthing nos permite renacer a nuestra propia vida"