

Cuidarnos para cuidar

SOLTANDO TENSIONES PARA RE-CONECTAR
CON LA PRESENCIA EN EL CUERPO



SÁBADO 13 ABRIL 10:30h – 13:30h
Colegio de Trabajadores Sociales de Córdoba

- ✓ Estiramientos
- ✓ Ejercicios para liberar la respiración
- ✓ Recursos de activación del sistema parasimpático
- ✓ Movimientos de descarga y expresión emocional
- ✓ Meditaciones y visualizaciones



Begoña Tormo Aguilar

Facilitadora de Diafreo y otros métodos corporales de
reprocesamiento mental y emocional

www.btormoaguilar.com

Cuidarnos para cuidar

Gracias al trabajo corporal integrativo y holístico de DIAFREO, basado en el estiramiento profundo de las cadenas musculares, iremos pasando por los distintos planos de consciencia: **corporal - energético - emocional - espiritual** para soltar tensión, y re-conectar con la presencia en el cuerpo y el Aquí y Ahora

FÍSICO 01

Liberando y soltando las tensiones musculares mediante ejercicios de respiración para movilizar el diafragma y la musculatura que condiciona la respiración, así como automasajes, estiramientos y trabajos de movilidad articular



MENTAL 03

Apertura del canal vocal-pélvico para bajar la energía del plano mental al corporal, drenando así los pensamientos y permitiendo conectar con el presente a través de la presencia en el cuerpo. Esto trae capacidad de soltar o aplazar situaciones, pensamientos en bucle, preocupaciones, conflictos... Además, va ayudando a desarrollar vitalidad y fuerza, aprendiendo a vincularse con el cuerpo para atender las necesidades propias



02 EMOCIONAL

Practicaremos con herramientas de regulación emocional: activación del nervio vago, movilización interhemisférica a nivel cerebral, movimientos de expresión emocional utilizando la voz y el cuerpo para liberar emociones encontrando nuevas vías de expresión



04 ESPIRITUAL

Una vez liberada la tensión, se abren las vías para acceder a niveles más profundos de conexión con una/o misma/o. Aquí usaremos visualizaciones, meditación y trabajos energéticos que favorezcan esta conexión y armonización final

