

VUELVE A TI

Un camino de meditación y autoconocimiento para aquellos que quieren escucharse de verdad



ROCÍO LUQUE

*Gracias por haber recorrido este camino
conmigo hasta ahora. Este es un espacio
para profundizar juntos en tu meditación*

¿Por qué nace este curso?

- Para sostener la práctica en lo cotidiano
- Para llevar el sentido de la meditación al día a día
- Para acompañar el miedo a sentir y cultivar presencia
- Para mirar con cuidado lo que solemos ignorar
- Para aprender a ser compasivas con nosotras mismas
- Para poder establecer límites sanos en mi vida

¿Qué trabajaremos juntxs?

Tres módulos transformadores, dos meditaciones en directo por semana y un grupo de acompañamiento diario

Estructura del curso

- 3 encuentros en directo (1 al mes desde febrero hasta marzo)
- Trabajo personal para trabajar algunos aspectos de tu vida tomar mayor consciencia y presencia
- Una práctica que te acompaña cada semana
- Meditaciones en directo martes y jueves a las 7 am
- Propuestas de autoconocimiento entre sesiones para trabajar las diferentes temáticas. Trabajo individual.
- Grupo privado de acompañamiento por WhatsApp
- Acceso a todas las grabaciones

1. Volver a mí

Reconectar con el momento presente y con lo que ya habita en nosotras. Entender por qué evitamos ciertas emociones y aprender a habitarlas con seguridad

Qué abordaremos:

- Qué es realmente la meditación (más allá de la técnica)
- Introducción al mindfulness y la conciencia del instante
- Observar el piloto automático, el ruido mental y la dispersión
- Reconocer las emociones prohibidas en mí
- Habitar el cuerpo como refugio

2. Autocompasión

Cultivar una relación amorosa con nosotras mismas en lugar de vivir desde la exigencia

Qué abordaremos:

- Reconocer la voz crítica interna y su origen
- Qué es la autocompasión y cómo se diferencia del victimismo
- Prácticas para tratarnos con la misma ternura que a alguien que amamos
- Técnicas gestálticas para reconocer y aplicar en tu día a día

3. Límites como autocuidado

Explorar cómo protegernos sin cerrarnos y decir no sin culpa

Qué abordaremos:

- Qué son los límites internos y externos
- Diferencia entre poner límites desde el miedo o desde el amor
- Cómo reconocer cuándo estamos traspasando nuestros propios límites
- Técnicas gestálticas para reconocer y aplicar en tu día a día

Calendario de encuentros en directo

Martes 3 Febrero 20.15h “Volver a mi”

Martes 3 Marzo 20.15h “Autocompasión y voces internas”

Martes 7 de Abril 20.15h “Establecer límites como autocuidado”

*ningún encuentro es obligatorio aunque si recomendable. Posibilidad de ver en diferido ya que el encuentro se quedará grabado

Calendario de meditaciones online

FEBRERO

Desde el jueves 5 hasta el 26 de febrero (cada martes y jueves a las 7am) profundizaremos en el módulo 1

MARZO

Desde el jueves 5 hasta el jueves 26 (cada martes y jueves a las 7am) profundizaremos en el módulo 2

ABRIL

Desde el martes 7 hasta el jueves 30 exceptuando el jueves 23 de Abril que se enviará meditación grabada (cada martes y jueves a las 7am) profundizaremos en el módulo 3

*ninguna meditación es obligatoria . Posibilidad de ver en diferido ya que todas las meditaciones se quedan grabadas para hacer a tu propio ritmo. Dispondrás de ellas para siempre.

¿Qué te llevas?

- Una oportunidad de profundizar en ti durante 3 meses de trabajo individual y en grupo a tu ritmo.
- Material teórico sobre 3 temas de autoconocimiento para poder aplicar en tu día a día
- Técnicas gestálticas como autoterapia
- Un grupo de mujeres en las que te harás de espejo y aprenderás de ellas y sentirás que no estás sola
- Más de 20 meditaciones grabadas para poder meditar siempre que quieras y todo el material de ejercicios prácticos para tu desarrollo personal.

Aportación

- 120€ el curso completo 3 meses (pago único para garantizar el compromiso para acompañarte a ti misma y al grupo).
- Pago por transferencia bancaria antes del viernes 6 de febrero

“Gracias por la confianza, el corazón y la mirada. Espero poder caminar juntxs.”



ROCÍO LUQUE