

Hakomi

Notar lo que surge dentro, sin juicio, es la esencia de Hakomi y es un camino para sanar profundamente. Hakomi es un viaje de auto-descubrimiento asistido, un viaje a través de la atención plena hacia la plenitud.

El método Hakomi, desarrollado por Ron Kurtz, une la psicoterapia, la sabiduría del Budismo y el Taoísmo y la ciencia y es a la vez simple y profundo.

Mira hacia dentro, aprende de ti mismo. Acepta tus diversas partes, así como son. Sé guiado por tu sabiduría interna en sus diferentes expresiones. Permite que el cambio ocurra naturalmente desde adentro.

Podemos darnos cuenta de los hábitos profundos a través de los cuales vivimos, y las creencias que son sus raíces. Estas creencias dan forma y color a nuestra experiencia de la vida y muchas veces son causa de sufrimiento innecesario. Una vez que son traídas a la conciencia, nuevas experiencias son posibles. Las nuevas experiencias originan nuevas creencias que pueden a su vez ser la base para nuevos hábitos que den más vida.

A veces, nos sentimos atrapados en ciclos de sufrimiento innecesario, y necesitamos una ayuda compasiva que nos ayude en el camino.



La intención en Hakomi es crear experiencias que nos den mayor libertad de elección y que nos den consuelo del sufrimiento y nos ayuden a integrar experiencias difíciles.

Hakomi se aprende a través de la experiencia propia, a través de experimentos en atención plena. Hakomi es un método respetuoso, gentil, experiencial y revelador.

Taller Presencia Amorosa

En este taller practicamos, paso a paso, como crear y sostener una relación segura, sanadora y nutritiva con nosotros mismos y con otros. Al experimentar estar más presentes, podemos estar en calma, encontrar un entendimiento más profundo y a sostener un estado de la mente compasivo.

Fecha

Presencia amorosa - 15 y 16 de Mayo del 2010
El sábado de 10 a 6 y el domingo de 9 a 2

Lugar Calzada del Bosque # 1 San José del Puente casi esquina con Forjadores, Puebla

Costo por taller \$1,500 pesos

Facilitadora - Gabriela Valdés Villarreal

Gabriela Valdés Villarreal - Psicoterapeuta y maestra Hakomi. Sanadora. Entrenadora y facilitadora de la Bendición de Unidad (Oneness Diksha). Inició con Psicoterapia Corporal Integrativa, Core energética, Constelaciones Familiares, Psicoterapia funzionale.

Incripciones:

Teléfonos: 891 0398 y 285 7961

Correos: anabrindis@yahoo.com.mx y
julietatorvel@yahoo.com.mx

Ligas

<http://hakomi.com/>
<http://hakomimexico.com.mx/>

<http://www.donnamartin.net/>
<http://www.hakomiway.ca/>
busca Ron Kurtz en www.youtube.com

Hakomi

Taller de Presencia amorosa

Sé como tú eres
y mira quién eres y cómo eres,
deja ir por un momento o dos, lo que debieras hacer
y descubre qué es lo que haces.

Arriesga un poquito si puedes,
siente tus propias emociones,
di tus propias palabras,
piensa tus propios pensamientos

Sé tu propio Ser,
descubre,
permite que el plan que hay para ti
crezca desde dentro de ti

Fritz Pearls

