

RETIRO RESIDENCIAL

# LA BENDICIÓN DE LA INSEGURIDAD

13-17 DE JULIO  
2022

*el arte de vivir sin resistencia*



con Carles Company y Nuria Navarro

"CASA DOS ANXOS" EN GONDOMAR, PONTEVEDRA, ESPAÑA.

INSCRIPCIÓN POR WHATSAPP: LOLA +34 635 50 56 55



¿La felicidad tiene una causa?  
¿Por qué la búsqueda nunca termina?  
¿Es posible rendirse a lo que es?

La Inseguridad es un gran regalo, es la oportunidad de crecer y vivir en un baile donde la música suena y yo voy fluyendo con ella, sin oposición, sin lucha. Es la Inseguridad la que nos permite regresar donde empezamos cuando éramos niños y que podamos sentir y reír en lugar de pensar y controlar cada experiencia de vida.

Este encuentro es un permitirnos soltar, soltar todo método, soltarte a tí con todo lo que tú has creído que eres.

Entonces la Inseguridad se vuelve una Bendición y cada persona que entra en práctica compartida contigo puede ser escuchada desde la Quietud (la mayoría de las veces mal entendida) y la persona puede recordar quién es por debajo de capas y capas de experiencia de vida no digerida. Si puedo tocar ese lugar en mí y desde él entrar en contacto, hay una gran posibilidad de una transformación profunda.

La verdadera escucha es aquella que se da en mí cuando mis limitantes experiencias de vida y mis pensamientos no son tomados como la verdad. Esto nos permite darnos cuenta que este trabajo es una Bendición y lo podemos llevar al día a día como persona (bien sea como madre y padres, pareja,...) y también como terapeutas.

Un buen trabajo profundo se hace en sinergia. Si seguimos necesitando saber lo que nosotros mismos u otros necesitan, entonces lo que se obtenga estará limitado por nuestro conocimiento. Si de algún modo podemos apartarnos de en medio y descansar en la quietud, entonces hay sitio para toda la historia, y la inteligencia misma, en la que podemos aprender a confiar, hace el trabajo. No debemos confundir nuestros intelectos, que son limitados, con la inteligencia, que es infinita.

## EL ARTE DE VIVIR SIN RESISTENCIA

Vivir en plenitud es nuestro estado natural. Nacimos felices siendo presencia y amor, y la sabiduría que reside en estar conectados con el todo es algo que no ha desaparecido. La inteligencia corporal, que nada tiene que ver con la mente, puede sentirse si paramos, si somos sostenidos y acompañados. Entonces, si conocer y hacer no son suficientes, ¿qué más hay?. La respuesta que sugiero es Ser.

# QUÉ PUEDE APORTARME ESTE ENCUENTRO

- Me ayudará a estar ante mis dificultades sin juicio
- A ser consciente de mi rigidez
- A observar mi mente para que trabaje para mí, y no al revés
- A aprender a ver los problemas como oportunidades
- A entrar en contacto con la verdadera escucha
- A apreciar la vida en su completitud, sin deshacerme de «lo negativo»
- A conectar con una inteligencia innata en mí que me permite fluir con la vida en lugar de pensarla

## A QUIÉN VA DIRIGIDO

- A cualquier persona que desea expandirse y vivir en plenitud a nivel personal o profesional.
- A terapeutas de cualquier disciplina que desean acompañar a otros desde un lugar más profundo.

Desde la Presencia Biodinámica tenemos la posibilidad de darnos cuenta de nuestros miedos y dificultades cuando acompañamos a otras personas, lo que permite la verdadera escucha sin intervención.

Todo método es como una barca, la barca que hemos utilizado para llegar a la otra orilla del río y sería muy absurdo que, como nos ha sido útil, después de cruzar el río cargáramos con ella a cuestas.

# PROGRAMA

## PRESENCIA BIODINÁMICA

- ¿Qué es meditar? Diferencia entre el hacer y el no-hacer.
- La importancia de la infancia en nuestra percepción del mundo, de uno mismo y de la relación con el otro.
- Causas de nuestra desconexión e infelicidad: el personaje que no soy.
- Cómo funciona nuestra mente: observar para comprender.
- La coherencia y la sinceridad.
- Vivir sin lucha.

## LA SABIDURÍA DEL CUERPO

- Aprendiendo un nuevo lenguaje.
- Permitiendo los procesos de sanación.
- El equilibrio del sistema biológico.

## LA VERDADERA ESCUCHA

- Dejar ser, permitir sentir.
- Sanar es no oponerse a la vida.
- El aprendizaje continuo: ofrezco lo que soy.
- Estar en presencia para poder sostener a otras personas.
- Los métodos son limitantes si no los trasciendo: cómo trabajar desde el no-hacer.

# PRÁCTICAS

Prácticas grupales llevando al cuerpo mediante un contacto sutil, los contenidos del curso.

Ejercicios guiados del sentir

Sesiones de danza y movimiento libre como vía de auto-conocimiento y empoderamiento.

Cada parte teórica va siempre acompañada de un diálogo abierto donde expresarnos y poder resolver dudas, llevando los contenidos del curso al presente, a mis verdaderos intereses y necesidades, pudiendo resolver y escuchar lo que se mueve en mí gracias a la apertura y al formar parte de un círculo seguro donde somos respetados plenamente.

## INFORMACIÓN

- **Aportación:** 500€ (incluye pensión completa desde la cena del miércoles a la comida del domingo en habitación compartida; en habitación individual consultar coste).
- **Lugar:** nos alojaremos en un hermosa casa de retiros junto a un bosque y un río, especial para sentirnos, descansar y estar en presencia consciente ([www.fundacionanxos.com](http://www.fundacionanxos.com))
- **Inscripción por Whatsapp o Telegram:** Lola +34 635 50 56 55
- **Enlace para conocer mejor nuestro trabajo:** [www.presenciabiodinamica.com](http://www.presenciabiodinamica.com)