



# PSYCHOENERGETICS

A BODY-MIND APPROACH TO DEPTH WORK AND PROCESS FACILITATION

## Habitar el Cuerpo y Presencia

TALLER PSEN INTRODUCTORIO DE UN DÍA

**Sábado 1 de diciembre, en San Sebastián**

Facilitado por Verónica Lassus,

Integrante del Equipo PSEN Training España

### Acerca de este taller: Habitar el Cuerpo y Presencia

Se trata de un **taller introductorio** de un día, altamente **experiencial**, donde nos enfocaremos en tres de los valores fundamentales de PsychoEnergetics: **Habitar el Cuerpo, Atención Plena y La Experiencia del Momento Presente**.

- ❖ Los participantes tendrán un contacto más profundo consigo mismos, mediante la **consciencia aguda de su experiencia corporal** y prácticas de **mindfulness**.

Sentir nuestra propia **presencia encarnada** es necesario para aprender a **vivir desde nuestro centro**, y experimentar niveles más profundos de **vitalidad, alegría y satisfacción**.

De este modo dejamos de estar a merced de nuestras reacciones emocionales, fruto de patrones habituales de pensamiento, sentimiento y comportamiento.

- ❖ La práctica de **atención plena** nos aporta la capacidad de discernir y hacer espacio para **“aceptar lo que es”**, y para lo nuevo que está por venir. Nos damos cuenta de que **aceptar la realidad tal y como es, es un pre-requisito del cambio**.

- ❖ Al explorar la vivencia del encuentro con nosotros mismo y con los demás, tal y como se da en el momento presente, veremos con más claridad nuestro deseo de estar plenamente presentes o nuestra resistencia a hacernos más presentes.

Será una ocasión también para observar el impacto que nuestra presencia o ausencia tiene en nuestras **decisiones, relaciones y bienestar**.

### A quién va dirigido este taller?

Este taller es de interés para un amplio abanico de terapeutas y para toda persona que busque profundizar en la **consciencia de su presencia** y en su capacidad para **conectar más profundamente** con los demás, **ganar vitalidad y reducir sentimientos de ansiedad**.

### Qué es PsychoEnergetics (PSEN)?

PSEN es un **abordaje multidisciplinar**, con énfasis en la **conexión cuerpo-mente**, en la **facilitación de procesos personales profundos**, que llevan a una transformación significativa y

*duradera. Un aspecto fundamental de nuestra metodología es cultivar la Presencia del facilitador, mediante prácticas de **Habitar el Cuerpo y Atención Plena**.*

**PsychoEnergetics Training** es una formación internacional de 4 años en facilitación de procesos que se imparte en EEUU y España. El equipo de la formación ofrece también talleres introductorios en diversas ciudades del mundo. Para más información acerca de la Formación PsychoEnergetics, por favor visite nuestra página web: [www.psentraining.com](http://www.psentraining.com)

## Idioma

El taller se impartirá en castellano.

## Acerca de las facilitadora



Verónica Lassus

El taller será facilitado por Verónica Lassus, miembro del Equipo de la Formación PsychoEnergetics en España.

Verónica tiene una consulta privada en Barcelona como terapeuta psicocorporal. Recibió formación en Facilitación de Procesos para individuos y grupos, es graduada de la Formación PsychoEnergetics y Terapeuta de Biodinámica Craneosacral. Además es Máster de Ciencias en Economía y ha trabajado varios años en el entorno corporativo. Enseña Estrategia con un enfoque ético y consciente como Profesora Asociada en la Universidad Pompeu Fabra (UPF) de Barcelona.



## Inscripciones y Contacto

Verónica Lassus / Email: [veronica@psentraining.com](mailto:veronica@psentraining.com) / Móvil: +34 650508283

### Lugar:

YOGA SHALA

Antonio M<sup>º</sup> Labaien 14 - 1<sup>º</sup> E (Morlans)

Donostia-San Sebastián

### Fecha:

Sábado 1 de diciembre

09:00 a.m. a 6:00 p.m.

### Coste:

€ 55

(No incluye la comida del mediodía)