

Curso online 2018
3 meses – Febrero a Abril

Precio del curso completo: 225 euros

El curso a distancia nos ayuda a redescubrir, en nuestro entorno habitual, todas las capacidades de nuestros sentidos para conectarnos con la vida. Nos invita a ofrecer un espacio de descanso a nuestras ideas y conceptos, despertando a la posibilidad de hallar nuevos sabores y nuevas potencialidades en cada nuevo momento, en cada situación, en cada experiencia.

“Cada momento es un momento.”

Charlotte Selver

ENRIC BRUGUERA. Miembro del Sensory Awareness Leaders Guild y discípulo de Krista Sattler (Austria) y de Lee Klinger Lesser (EE.UU.). Imparte talleres y cursos de Sensory Awareness en español y en inglés en distintas comunidades de España y en países como México, Chile, EE.UU., Argentina, Italia e India.



Colabora en el curso: TONY OSORNIO
Psicoterapeuta por la Escuela Humanista Erich Fromm, es también fundadora de la Fundación Humanista de Ayuda a Discapacitados (FHADI) y autora de los libros “Salto de amor por la vida” y “Huellas sin pasos”.



Bibliografía:

“CONSCIENCIA SENSORIAL”

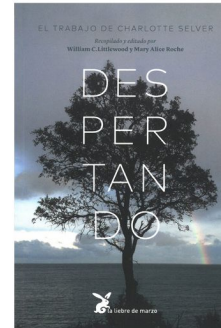
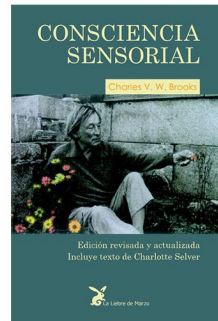
Charles Brooks

Editorial La Liebre de Marzo

“DESPERTANDO”

El trabajo de Charlotte Selver

Editorial La Liebre de Marzo



Información cursos:

Enric Bruguera

ebrugueramarti@gmail.com

Tel. (34) 600870048

Más información en:

www.conscienciasensorial.com

www.sensoryawareness.org

consciencia
sensorial
sensory
awareness



CURSO A DISTANCIA
Febrero a Abril de 2018

consciencia sensorial

consciencia sensorial

Grupo de larga distancia 2018

3 meses - Febrero a Abril 2018

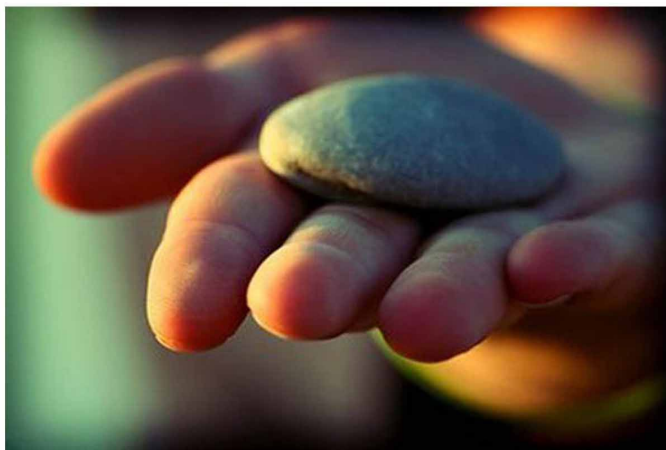
Enric Bruguera

Prácticas semanales
Textos y libros de referencia
Experiencias compartidas
Entrevistas individuales
Sesiones de grupo mensuales
de 1:30 h de duración



Calendario de sesiones de grupo
(un sábado al mes):

Sábado 24 de Febrero
Sábado 24 de Marzo
Sábado 14 de Abril



El curso de consciencia sensorial a distancia es una experiencia única de tres meses, compartida en un pequeño grupo, donde exploramos con atención consciente lo que llama a la puerta de nuestra percepción.

• Una sesión en grupo de una hora y media al mes.

Por teléfono o por Skype (voz), las sesiones de grupo tienen un horario establecido un sábado al mes. Se desarrollan igual que una sesión de Sensory Awareness presencial, sólo que cada participante explora las propuestas en su propio entorno, en su propia casa. Ello facilita la integración de nuestros sentidos y nuestra capacidad de percepción en los diferentes momentos de la vida cotidiana.

Con curiosidad, apertura y amabilidad para con nosotros mismos y nuestro entorno, las sesiones de grupo son una gran oportunidad para desarrollar la confianza en nuestras propias capacidades, y para prestar una atenta y respetuosa escucha a lo que está surgiendo en nosotros en cada nuevo momento.

• **Prácticas semanales para explorar el "sensing" en la vida cotidiana.** Cada participante recibirá por correo electrónico y una vez a la semana diferentes propuestas de exploración sensorial durante la semana. Desde si puedes explorar qué cambia en ti cuando te permites una pausa antes de salir de casa, o antes de levantarte de la cama, o en medio de un trabajo que te está creando tensión... hasta experimentar una misma actividad con los ojos cerrados o con la atención puesta en la respiración... El resultado de estas prácticas puede compartirse con el grupo, de forma que el sabor de las experiencias de los demás nos ayuda también a definir y comprender nuestras propias experiencias.

• **Libros de referencia para leer, compartir y extraer posibilidades.** Durante los meses que dure el grupo, usaremos textos y libros que nos ayudarán en nuestro camino de autoconocimiento y consciencia, y de los que extraeremos posibilidades de aplicación en nuestra vida diaria.

• **Un compañero como nuestro aliado personal.** Cada participante en el grupo tendrá un compañero con el que compartir más directamente sensaciones y experiencias, y cada uno actuará como aliado del otro en las dificultades que puedan surgir.

• **Una conversación individual de media hora una vez al mes.** Cada participante escogerá del horario que más le convenga media hora para una conversación individual con la persona que dirige el grupo, que estará presente para él/ella durante los meses del curso, y atenderá sus dudas, situaciones, descubrimientos, etc...

consciencia sensorial

“No tenemos nada que enseñarte. Únicamente ayudarte a descubrir lo que ya está aquí, dentro de ti. Nuestro método es que no hay método. Es una investigación sensitiva, un descubrir sensitivo en el cual el cuerpo se conduce a sí mismo a través de su propia experimentación, con todo lo que se vuelve consciente cuando empezamos a usar nuestro equipo biológico de forma más sensible.” Charlotte Selver

“Los descubrimientos pueden ocurrir en cualquier lugar.

La cuestión no es lo que haces, sino cómo lo haces.”

Charlotte Selver



Trabajamos con la atención consciente en lo que es, en lo que cada momento nos trae, adquiriendo paulatinamente un estado de calma y de confianza, sin preocuparnos por lo que “debería ser” o por lo que nos “gustaría que fuera”, sin juicios ni conceptos preconcebidos. Aprendiendo a escucharnos, a respetarnos y a atender nuestras necesidades y las de nuestro organismo.

No necesitamos ningún empeño ni ningún esfuerzo especial para respirar, para sentir la brisa, el calor del sol, el tacto de la piel, el peso de nuestro cuerpo en cada paso, el soporte del suelo bajo nuestros pies...

Podemos soltar muchas cosas pesadas e innecesarias, y solamente llevar la atención a lo que estamos experimentando. Observarlo. Aceptarlo. Permitiendo cada pequeño cambio. Aprendiendo. Compartiendo. Abiertos a la vida que surge en cada nuevo momento.



Experiencias de asistentes a los cursos:

"Me doy cuenta de mi necesidad habitual de analizar las situaciones en vez de vivirlas."

"Me gustaría estar en el momento sin intentar modificarlo, tal y como es..."

"Intento dejar a un lado los conceptos, las ideas, y seguir el proceso interno de mi organismo."

"Cada vez puedo confiar más en lo que surge y en mi capacidad de responder a ello."



"Cada vez que he asistido a un taller o a una clase de Sensory Awareness, he salido con una sensación de maravilla por el simple hecho de vivir".

Norman Fischer, escritor, poeta y maestro Zen