

## TALLER “A TRAVÉS DEL CUERPO” TRABAJANDO LOS LÍMITES EN LAS RELACIONES

3,4 y 5 JUNIO 2022

Nuestros cuerpos nos proporcionan señales internas que nos dicen lo cerca que queremos estar de otras personas, cuáles son nuestros sentimientos y creencias, qué actividades nos resultan “cómodas” y cuáles no. Estas señales - como por ejemplo, tensarse, apartarse, recostarse, apartarse, el impulso de empujar- son indicadores de que necesitamos establecer un límite. Comunicar un límite es ante todo una capacidad no verbal. En este taller identificaremos los estilos de los límites relacionales que hemos adquirido desde niñ@s, y estudiaremos el efecto de estos estilos en las relaciones actuales. Aprenderemos a sintonizar con las pistas somáticas que indican la necesidad de un límite, y exploraremos las posturas y las acciones físicas asociadas a la fijación de límites.

### Objetivos

- Comprender cómo el significado está codificado en el cuerpo y trabajar con la postura, expresión y movimiento para cambiar los significados condicionados en las interacciones de apego primarias.
- Recursos somáticos para el apego.
- Trabajar creencias limitantes y sus componentes somáticos.
- Ser conscientes de los momentos en que se necesita poner límites y comunicarlo.
- Aumentar la capacidad para advertir las señales corporales internas que les indican cuando necesitan un límite.
- Aprender que los límites saludables se perciben como una experiencia interna y se transmiten principalmente, de manera no verbal.
- Aprender a detectar las señales en el cuerpo cuando necesitan poner límites.

## información

**Cuándo:** 3,4 y 5 de junio del 2022.

Viernes 3: 17:00 - 20:30 h. Sábado 4: 9:00- 13:00 h. 14:30 - 17:00 h. Domingo 5: 9:00 - 13:30 h.

**Lugar:** Centro Eleusis. Paseo Imperial, 8 - 2ºA. 28005. Madrid

**Inscripciones:** Entrevista previa. 608 541 862 - manuel.lopez@centroeleusis.es

**Precio:** 220,00€, realizando la inscripción y reserva de la plaza ingresando 50,00€ (no reembolsables) antes del 20 de mayo de 2022 en el nº de cuenta ES30 0049 4080 67 29940406410 indicando concepto: “LÍMITES”. Si se realiza más tarde el precio será de 240,00€.

**Material:** Ropa cómoda, cuaderno y bolígrafo.

**Imparte:** Manuel López Pachón

Terapeuta Sensoriomotriz. Terapeuta Gestalt.  
Experto en Terapia Focalizada en la Emoción y Psicodrama.  
Especializado en trauma y trauma de apego.

[www.centroeleusis.es](http://www.centroeleusis.es)



eleusis

Orientación, Psicoterapia y Formación Gestalt  
desde 1988