

# **Encuentro en el Puente de Mayo**

## **Expresando nuestra verdad**

### **en un espacio de permiso y libertad**

Del 27 de abril al 1 de mayo de 2012 (opcional hasta el 2 de mayo)

En Camarenilla, Toledo

Vivimos tiempos en lo que los cambios suceden muy rápidamente, cambios de trabajo, pareja, Cambios de ciudad etc., y no tenemos tiempo de asimilar estas situaciones y tampoco de soltar libremente nuestras emociones. Esto a veces nos produce un cansancio crónico, estrés, etc., que le vamos cubriendo con estimulantes, tranquilizantes, con sobrealimentación, etc. Hemos olvidado conectar con nuestro sentir y decir nuestra verdad. Necesitamos ser mas auténticos y libres en las relaciones.

Por esto llevo 4 años creando estos grupos y me doy cuenta que cuanto más tiempo seguido está uno dedicado a estar consciente, **mas se estabiliza la conciencia en nosotros.**

Y para ello en esta convivencia aprenderemos a :

- Como Habitar nuestro cuerpo para salir del sufrimiento y las emociones reactivas y soltar la mente.
- Al habitar nuestro cuerpo podemos respetar mas nuestro sentir y al expresar lo que pensamos no acumulamos rabia.
- Expresar nuestra verdad para actualizar nuestras emociones y ser mas asertivos y pedir que nos ayuden.
- Escuchar y hablar desde el corazón con meditaciones para soltar el pasado y observar tu mente inconsciente.
- Soltar ideas condicionadas acerca de todo, soltando el sufrimiento y conectando con el cuerpo interno, aprenderemos a ver con otros ojos la realidad.
- Aprenderemos a poner los límites y elegir a cada momento algo diferente, para ponerlos en momentos específicos de nuestra vida.
- Nos abriremos a trabajar lo femenino y lo masculino.
- Superaremos la resistencias al PERDON.
- Trabajaremos en la Naturaleza con los elementos pidiendo a la Madre Tierra que nos sane a través de ceremonias.

-Observaremos cómo funcionan las proyecciones cogiendo nuestro poder al retirarlas. Creando espacios de libertad PARA EXPRESAR TODO EN TODO MOMENTO para soltar el apego.

-Meditaremos, 2 horas diarias, de una forma fácil y sencilla todos los días para unir mente y corazón (en una meditación tumbados).

Y para mí lo más importante de este curso es que:

**-Que al finalizarlo, que es cuando realmente empieza , crearemos grupos de apoyo y trabajo para llevar esto a vuestra vida cotidiana con fuerza, ya que justo donde termina este curso es donde comienza de verdad.**

De que forma lo haremos:

**-Con respiración y masaje, todos los días dando un espacio a la nutrición y a la afectividad para reparar y armonizar nuestro cuerpo emocional y vincularnos con nuestra intimidad.**

**-Cada día tendremos un espacio donde expresar nuestra verdad, donde ser sinceros, sin el miedo a la desaprobación, esto nos pondrá en contacto con nosotros y nos dará una gran libertad, ya que en lo que cotidiano al guardar nuestra verdad dejamos de ser auténticos y perdemos el contacto con nosotros. Lo haremos a través de una meditación para expresar la verdad.**

**-Aprenderemos a escuchar y hablar desde el corazón con meditaciones de escucha consciente para vaciarnos de nuestras emociones y poder verlas.**

**- Soltar ideas condicionadas acerca de todo, saldremos del sufrimiento. Ideas acerca de las relaciones, el dinero, nuestro cuerpo, el sexo, los padres, los hijos, pareja, ex pareja etc.,**

**-Desarrollaremos capacidad para poner los límites claramente tanto a través de la palabra, con el cuerpo, como con la afectividad, esto nos permitirá ser más libres y amarnos más y así dar una información real al otro de donde estamos.**

**-Investigaremos nuestros polaridades femenina y masculina a través de la música, el masaje, el sonido y el movimiento.**

**-Miraremos todos los obstáculos que nos impiden perdonar a los demás y los soltaremos para poder amar. Soltar la rabia, a través de meditaciones y mantras limpiaremos pasado.**

**-Trabajaremos en la Naturaleza con los elementos, pidiendo a la Madre Tierra que nos sane (comprobaremos como al conectarnos con la naturaleza humildemente nos conectaremos mas con nosotros).**

**-y Descubriremos el mecanismo de nuestras proyecciones para dejar de proyectar el pasado en el presente . Lo haremos a través del movimiento autentico que es un trabajo de libertad profundo donde uno se da permiso para ser completamente y a través del trabajo de Byron Katy.**

**-Tendremos un espacio muy grande para expresar nuestra verdad en todo momento para luego llevarla a lo cotidiano, estaremos en todo momento atento a lo**

**que surge fuera de la sala y así, Experimentaremos la paz y la fuerza que nos da el soltar el control, y los apegos a emociones estresantes, diciendo lo que pensamos a cada situación.**

Esto solo es parte del contenido del encuentro pero sobre todo luego investigaremos y daremos fuerza a todo lo que aparezca en el momento presente y según la demanda de cada momento investigaremos en esa dirección con lo que pida cada momento.

Para cualquier duda, pregunta sobre precios, fechas, temas a tratar, como se desarrollará, etc. por insignificante que pueda ser no dudes en hacerla.

Beatriz