



## **EL CAMINO DEL CUERPO**

**Un proceso de autoconocimiento y crecimiento personal a través del cuerpo**

De Marzo a Julio 2026

## EL CAMINO DEL CUERPO

### Un proceso de autoconocimiento y crecimiento personal a través del cuerpo

Esta es una propuesta dirigida a personas que quieren profundizar en su crecimiento personal, a través del cuerpo como **fente de autoconocimiento, guía y transformación personal**.

No se trata de llegar a un estado ideal, sino de **abrir espacios de exploración y comprensión, y descubrir recursos** que pueden seguir desplegándose en el tiempo, respetando el ritmo de cada cuerpo.

**El Camino del Cuerpo** es un proceso vivencial de 5 talleres (1 sábado al mes) en el que exploramos de forma progresiva **cada uno de los centros de energía** (o chackras). **A través de este tránsito, el cuerpo va revelando información** y cada centro aporta una capa única al proceso. La suma de todas crea una vivencia profunda y coherente.

**Es una invitación a caminar desde dentro, dejando que el cuerpo marque el ritmo y que cada etapa trace un camino interno propio, con sentido y continuidad.**





## ¿DESDE DÓNDE PARTIMOS?

### **El cuerpo como escucha profunda y brújula interior**

El cuerpo guarda información a la que no se accede a través de la mente. Escucharlo es aprender a escucharte: tus tensiones, tu vitalidad, tus límites y tus impulsos.

En *El Camino del Cuerpo* proponemos volver a esa escucha para que el cuerpo se convierta en una brújula interior que oriente decisiones, vínculos y ritmos, acercándonos a una mayor coherencia entre lo que sentimos, necesitamos y hacemos.

### **El cuerpo como hogar de las emociones y las necesidades**

Las emociones se manifiestan en el cuerpo a través de la respiración, las sensaciones y la energía. Es allí donde también se expresan nuestras necesidades, muchas veces de forma silenciosa.

Escuchar el cuerpo nos permite cuidarnos mejor, reconocer lo que necesitamos y relacionarnos desde un lugar más auténtico y con más presencia.

### **El cuerpo como memoria biográfica**

En el cuerpo queda inscrita nuestra historia de vida: experiencias, aprendizajes, alegrías y también heridas no resueltas. A menudo, lo que no pudo expresarse se permanece en forma de tensiones o desconexión.

El trabajo corporal nos acerca a esta memoria con respeto, abriendo espacio para reconocer, sentir e ir integrando lo vivido.

### **El cuerpo como lugar de regulación y seguridad**

El cuerpo es el primer lugar donde aprendemos qué es sentirnos a salvo. A través de pequeñas experiencias de regulación, se abre la posibilidad de descansar y estar más presentes y relacionarnos con mayor apertura.

En este proceso exploraremos recursos corporales que nos ayuden a volver, poco a poco a estados de mayor equilibrio y seguridad interna, sentando bases para una relación más amable con nosotras/os y con los demás.

### **El cuerpo como canal y fuente de energía de vida**

El cuerpo es un canal donde la energía vital circula y se concentra en diferentes centros, marcando la forma en que sentimos, actuamos y nos relacionamos. Cada centro contiene potencia, información y recursos que pueden desplegarse cuando aprendemos a escucharlos. Acercarnos al cuerpo desde esta perspectiva nos permite sentir la energía que ya habita en nosotras/os, reconocer bloqueos y despertar recursos internos.



## ¿QUÉ Y CÓMO LO VAMOS A HACER?

En *El Camino del Cuerpo*, a través del **movimiento guiado con música, la expresión, el contacto, el masaje, la respiración y la escucha de sí**, abordaremos cada centro de energía (o chacra) desde la experiencia directa.

La propuesta es permitir que el cuerpo muestre lo que habita en él y lo que pide ser atendido, siempre desde un ritmo respetuoso y amable.

A lo largo del proceso trabajaremos con cada centro de energía. Cada uno encierra aprendizajes específicos y, cuando es escuchado, se convierte en una fuente de información y transformación:

### **Centro raíz: Sostén y seguridad** - “Aquí estoy, sostenido y presente”

**Vinculado a:** El centro raíz nos conecta con la energía de la tierra. Está vinculado a la seguridad básica, el arraigo, la sensación de autoapoyo y con el derecho a ocupar un lugar en el mundo.

**Facilita en la vida cotidiana:** cuando este centro está más disponible, somos capaces de concretar proyectos, aparece una sensación de estabilidad interna y confianza en el propio ritmo.

En la vida cotidiana, un centro raíz más integrado facilita sentirnos presentes, descansar mejor, sostener rutinas, afrontar los desafíos con mayor calma y habitar el día a día con menos miedo.

### **Centro lumbosacro: Creatividad, vitalidad y placer** - “Fluyo con la vida y mi deseo”

**Vinculado a:** es el distribuidor de energía hacia los centros superiores. Es el espacio donde se manifiesta la energía vital, la creatividad y la apertura al disfrute. Aquí habita nuestra relación con el goce, el movimiento y la intimidad.

**Facilita en la vida cotidiana:** un lumbosacro escuchado ayuda conectar con lo que nos gusta y lo que no, disfrutar más del cuerpo y de los vínculos, recuperar la creatividad y permitirnos una relación más viva y fluida con la experiencia.



### **Centro del plexo solar: · Emoción y vínculo - “Siento y me conecto”**

**Vinculado a:** Este centro está asociado a la identidad, la fuerza personal, la autoestima y la capacidad de tomar decisiones. En él se expresan el poder personal, la autoafirmación y la relación con los límites.

**Facilita en la vida cotidiana:** Cuando este centro se integra, en la vida diaria facilita decir sí y no con mayor claridad, sostener elecciones propias, confiar en una/o misma/o y relacionarnos desde un lugar menos reactivo y más consciente.

### **Centro del corazón: Apertura, afecto y protección - “Abro mi corazón al encuentro”**

**Vinculado a:** es el espacio del vínculo, del amor y de la conexión con una misma/o y con las demás personas. Aquí se equilibran la apertura y el cuidado, el dar y el recibir.

**Facilita en la vida cotidiana:** un corazón habitado facilita relaciones más honestas y nutritivas, mayor empatía, capacidad de cuidado sin sobrecarga y una presencia afectiva más disponible y auténtica.

### **Centro de la garganta: Expresión y comunicación - “Me expreso con claridad y autenticidad”**

**Vinculado a:** a la expresión, la comunicación y la voz propia. Es el lugar desde donde ponemos palabras a lo que sentimos, pensamos y necesitamos.

**Facilita en la vida cotidiana:** Cuando la garganta está integrada, en el día a día facilita expresarnos con mayor claridad, comunicar límites y deseos, hablar desde la verdad interna y escuchar a las/os otras/os con más presencia.



### **Centro frontal: Claridad, intuición y visión** - “Confío en mi percepción interna”

**Vinculado a:** la intuición, la percepción interna y la capacidad de ver con claridad. Es un espacio de comprensión profunda que va más allá del pensamiento lógico.

**Facilita en la vida cotidiana:** tomar decisiones más alineadas, confiar en la intuición, leer situaciones con mayor amplitud y sostener una mirada más compasiva sobre la propia experiencia.

### **Centro coronario: Conciencia, trascendencia y conexión** - “Me abro a una comprensión más amplia de la vida”

**Vinculado a:** vinculado al sentido, la conexión y la apertura a algo más amplio que el yo individual. No se trata de creencias, sino de la experiencia de pertenencia y significado.

**Facilita en la vida cotidiana:** un centro coronario más integrado facilita sentirnos parte de la vida, atravesar momentos de dificultad con mayor confianza, conectar con el propósito y vivir con una sensación más profunda de coherencia y sentido.

### **EN CONJUNTO, EL CAMINO DEL CUERPO ES UN PROCESO QUE BUSCA:**

- Reconocer y aflojar patrones de comportamiento.
- Observar la influencia de cada centro en la vida personal.
- Explorar la energía de cada centro en nuestro cuerpo y sentir su potencial para vivir con mayor plenitud
- Integrar cuerpo, emoción y conciencia en una experiencia coherente
- Caminar conectado/a con tu brújula interior, dejando que el cuerpo marque el ritmo y trace un camino propio.

Todo ello desde un ritmo progresivo, respetuoso y ajustado a lo que cada cuerpo va mostrando.



## ¿QUÉ TE LLEVARÁS DE ESTE PROCESO?

- Mayor **consciencia corporal** y presencia
- Una relación más cercana y confiada con tu cuerpo
- Mejor comprensión de tus patrones emocionales y corporales
- Identificación de creencias encarnadas y recursos internos
- Más conexión con tu fuerza vital y tu capacidad de autorregulación
- Herramientas corporales para el día a día
- Integración entre cuerpo, emoción y significado personal

## PRECIO Y CALENDARIO

**FECHAS:** 28 Marzo, 25 Abril, 23 Mayo, 20 Junio, 4 Julio 2026.

**HORARIO:** sábado de 10 a 19 horas.

**PRECIO:** 125 euros/mes

**Si deseas más información pidenos cita para tu entrevista gratuita al 649 032 841 o al 659 33 67 10 enviándonos un wapp**