



## YOGA Y PSICOTERAPIA CONTEMPLATIVA

Conectando mente, corazón y acción

# APRENDER A RELACIONARNOS CON NUESTRAS EMOCIONES: ACOGERLAS, COMPRENDERLAS Y TRANSFORMARLAS

Sábado, 13 de noviembre 2021

Online



*En lugar de tratar de controlar las emociones, censurarnos a nosotros mismos o reaccionar ante ellas, podemos aprender a experimentarlas de forma constructiva y descubrir la gran inteligencia que se oculta dentro de ellas.*

Este seminario propone una aproximación a las emociones a partir de dos enfoques complementarios. Por una parte, desde el **enfoque psicoterapéutico** que se ocupa de comprender y desplegar los significados de nuestras emociones y, paralelamente, desde el **enfoque meditativo**, que nos permite un contacto no conceptual y más directo con nuestros sentimientos, como expresiones de nuestra vitalidad esencial.

A lo largo del encuentro se abordarán las siguientes cuestiones:

- Estar dispuestos a sentir todo: superar el miedo a nuestras emociones.
- Cómo dejar de vivir las emociones como una carga y poder liberarlas de la reactividad. Cómo salir de la tendencia a quedarnos atrapados en ellas.
- Adentrarnos en las emociones: hacer frente a la turbulencia emocional.
- Transformar la confusión mental en sabiduría: convertir las emociones en un estímulo para el despertar.
- La aceptación consciente: aprender a abrirnos plenamente a la energía encerrada en nuestras emociones.



**Precio:** 25€ **Horario:** 10.30 a 13.00 h

**Imparte:** Carmen León. **Yoga y Psicoterapia Contemplativa**

**Información e inscripciones:** WhatsApp: 662 218190 o

**Email:** contacto@carmenleon.info **Web:** www.carmenleon.info