

VOLVER AL CORAZON

no hay nada tan poderoso
como una persona
que se siente amada y apoyada. Arnold M. Patent

QUE ES?

el círculo de corazón es un grupo de encuentro y apoyo mutuo para el crecimiento personal, dirigido a personas que vivimos con vih/ sida.

QUE HACEMOS?

la metodología es de exploración y profundización experiencial a través de ejercicios guiados. En cada sesión podemos utilizar: co-escucha, reflexión, relajación, meditaciones y visualizaciones, juegos, expresión creativa, voz, movimiento, imposición de manos, el enfoque en los sentimientos y el cuerpo. Solos, por parejas y en grupo.

PARA QUE ?

aprender herramientas para mejorar nuestra vida y conseguir más paz y felicidad. Descubrir y celebrar nuestra esencia. Superar miedos. Comunicarnos con energía e integridad. Restablecer relaciones armoniosas y cariñosas.

Aprender a Amar sin necesidad de atarnos. Aumentar nuestra confianza, autoestima y autovaloración. Abrirnos a la energía del amor incondicional. Descubrir nuestros talentos.

EN EL CIRCULO APRENDEMOS A ACEPTAR A CADA UNO COMO ES. A ESCUCHARNOS CON AMOR SIN JUZGAR NI DAR CONSEJOS. A PERDONAR Y PERDONARNOS. A VIVIR EN EL PRESENTE. A HONRAR A NUESTROS SENTIMIENTOS, A HONRARNOS A NOSOTROS Y A LA TIERRA (PACHA- MAMA).

DAMOS LA BIENVENIDA A:

todas las personas que buscan la paz y armonía con ellas mismas y con los demás. Que quieran crecer, compartir, sanar y celebrar la vida. Busquen una nueva forma de vivir con sentimiento de comunidad. Se enfrenten a retos físicos o patrones de comportamiento contraproducente.