

TALLER DE CRECIMIENTO PERSONAL



Éste pretende ser un espacio de autoconocimiento, un lugar donde podamos mirar en nuestro interior y reconocer aspectos que nos limitan nuestra capacidad de vivir, para poder así hacer los cambios, que nos liberen de autogenerar un sufrimiento innecesario.

El enfoque del trabajo se basará en una psicoterapia centrada en el cuerpo llamada Hakomi. No se trata de hablar de tus problemas, ni de tener una larga conversación especulativa acerca de tus dificultades o tu historia emocional sino que a través de experimentos llevados a cabo en atención plena, puedas tomar conciencia de lo que necesitas transformar y puedas llegar a crear la nueva experiencia liberadora.



Aitor Barrenetxea