



# ARRELS I COS (ARC)

## TERÀPIA SISTÈMICA I CORPORAL. Formació personal i professional

**A QUI VA DIRIGIT:** Persones interessades en fer un canvi profund per a millorar el seu benestar a la vida, a través d'una teràpia sistèmica i corporal, i aprendre aquestes eines per acompanyar a altres persones.

### OBJECTIUS:

- Millorar el teu estat emocional, a partir de la teràpia corporal integrativa i la sistèmica.
- Mirar amb eines sistèmiques i corporals la pròpia història familiar i personal, i per tal de comprendre-la i resoldre conflictes personals de base.
- Aprendre a utilitzar les eines apreses a nivell personal, per aplicar-les a nivell professional.
- Fer teràpia corporal i sistèmica amb el l'escalf, suport i l'enriquiment d'un grup basat en la confiança mútua i l'acompanyament de dues professionals expertes en aquestes eines terapèutiques.
- Fer un canvi en la teva manera d'entomar el que la vida va portant, a partir del treball del cos (on primer s'instal·len les respostes emocionals) i trobant nous relats resilients a partir de la mirada sistèmica amorosa cap el meu sistema.

### COM HO FAREM:

Arc és una **formació d'un any** que consta de 9 tallers i un intensiu final al novembre de tres dies. Proposem un treball combinat de dues teràpies que es complementen i enriqueixen, com són la Teràpia corporal i la Sistèmica.

La **teràpia sistèmica** ens permet connectar amb nosaltres mateixos, tenint en compte la vivència de tot el sistema familiar i millorar així el nostre benestar personal. Poder mirar les arrels i les vincles per a poder agafar la força que ens permeti una plenitud en la nostra vida actual, deixant anar pesos i herències emocionals familiars.

Algunes de les **eines sistèmiques** que utilitzarem seran els moviments sistèmics, amb ninos, objectes i persones, el treball amb símbols i rituals, les constel·lacions familiars i el genograma.

La **teràpia corporal integrativa** ens ajuda a l'autoconeixement i a la transformació des del cos. Integra i busca l'equilibri de la part emocional, mental, corporal i la energètica de la persona.

El què anem vivim el dia a dia, el què hem viscut i no estar resolt o expressat, queda registrat en el nostre cos en forma de tensions, bloquejos... Deixar anar aquestes tensions i



P-129

poder expressar lliurement el què ens diuen ens permet prendre més consciència de les nostres necessitats, dels nostres mecanismes tant corporals com de caràcter, i poder així viure més tranquils/es i amorosos cap a nosaltres mateixos i els altres.

Algunes de **les eines** que farem servir són: la respiració, tècniques de desbloqueig, moviment espontani, lectures corporals...

En cada mòdul, hi haurà una **part teòrica** per poder comprendre el sentit del que es farà a **nivell pràctic**, que esdevindrà l'eix bàsic de treball.

Cada mes posarem el focus en uns **temes centrals**, i els treballarem a través del cos i les eines sistèmiques, per tal de poder integrar els canvis. La combinació d'aquestes dues teràpies ens dona una profunditat de treball que permet fer aflorar i transformar les dolences inconscients, i poder arribar a l'essència de la persona.

### **TEMES:**

**Gener:** Ordres de l'amor. Estructura corporal , formació de la cuirassa.

**Febrer:** Vincle / Relació. Tipus d'amor.

**Març:** Naixement/ Mort. Autoregulació ( moviments dins la família: separacions, reunificacions, fecundacions, dols, ... ).

**Abril:** Mecanismes corporals i de caràcter. Etapes d'infància i adolescència, formes d'expressió.

**Maig:** Creences personals i familiars. Mecanismes de defensa.

**Juny:** Emocions primàries, secundàries i sistèmiques.

**Juliol:** Llinatge femení /masculí. La vivència personal i familiar del plaer.

**Setembre:** Gestió de la culpa. Assumir el propi camí.

**Octubre:** Virtuts i dons. Vocació i missió de vida.

**Novembre intensiu:** Definició i creació del propi projecte vital. Sentit, significat i direcció.

### **QUAN:**

**Un dissabte al mes** de 10 a 14h i 16 a 20h. TOTAL: 8h presencials al mes.

Intensiu final : Divendres de 16h a 20 h, dissabte 10 a 14h i de 16 a 20 hores i diumenge 10 a 14hores.

**Requisits per la certificació:**

- TOTAL hores anuals: 88 hores
- 80% assistència
- Entrega de les memòries emocionals de cada cap de setmana on hi haurà un retorn.
- Llegir dos llibres de la bibliografia recomanada ( un de teràpia sistèmica i un de teràpia corporal) i fer una ressenya.

**IMPARTIT PER:**

**Sílvia Palou**, mestra i psicòloga [col. 19070], , formada en pedagogia sistèmica i constel·lacions familiars, i vicepresidenta de l'Associació d'Educació sistèmica de Catalunya (MES)) i directora de 3Sentits, Centre de cultura, psicologia i pedagogia sistèmica.

**Gemma Bosch**, Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i de l'esport ( col.11143 )  
Terapeuta corporal integrativa, Terapeuta Gestalt per adolescents, postgrau Cos i Art amb Andres Waksman i Susanna Estela, postgrau psicocorporal amb Cherif Chalakani. Coordinadora de 3Sentits. Docent i tutora de TCI a l'Espai TCI de Barcelona i Mallorca. Terapeuta corporal adults i adolescents a Barcelona i Cardedeu.

**LLOC:**

A 3Sentits Cardedeu. Carrer Escultor Ilimona nº2.

Grup reduït: mínim 10 màxim: 20

**PER MÉS INFORMACIÓ:** [Silviapalou3sentits@gmail.com](mailto:Silviapalou3sentits@gmail.com)

Telèfon 665 11 52 62 ( GEMMA ). Web: [www.3sentits.cat](http://www.3sentits.cat)