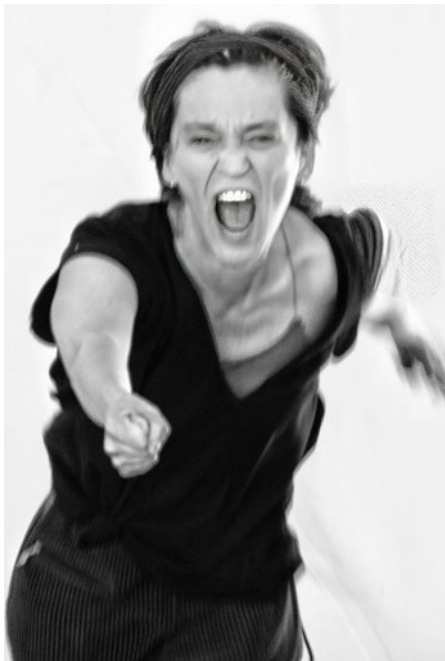


# **Movimiento Integrador: Escuela para el florecimiento humano**

## **TALLER: DECONSTRUCCIÓN**

**15 de marzo 2025**



Este taller invita a trabajar sobre los límites que generan sufrimiento y frenan el desarrollo: hábitos, patrones de comportamiento y creencias.

El punto de partida es el cuerpo en movimiento el que se concibe como un laboratorio de experimentación y una vía de conexión con el inconsciente.

El cuerpo es el "matraz alquímico" de la transformación del ser. El movimiento como herramienta interventora de la cartografía neuronal que subyace a los mapas mentales.

El proceso genera un impacto profundo que provoca cambios importantes en la percepción, las emociones y los pensamientos. Las comprensiones o insights pueden transformar la manera en que una persona se relaciona consigo misma, con los demás y con su entorno.

## **ASPECTOS DEL TALLER**

### **Ralentización del ritmo cerebral**

Se utiliza la música, el movimiento y la respiración consciente para acceder a estados alternativos de conciencia (EAC), con la finalidad de facilitar el trabajo emocional (conocer, expresar y procesar las emociones) y acercarse al inconsciente.

El trabajo sin visión (ojos cerrados) es una propuesta para facilitar el descenso del ritmo cerebral hacia ondas alfa y theta, promoviendo una mayor introspección y facilitando la liberación de tensiones mentales y "nudos emocionales".

### **Autoobservación**

La autoobservación proporciona información valiosa sobre patrones de comportamiento, hábitos, creencias y emociones. Profundiza el autoconocimiento y genera autoconsciencia.

### **Las técnicas**

Las técnicas son factores fundamentales en la deconstrucción de aspectos limitantes del carácter, o en la consolidación de virtudes (hábitos maestros). Entre las que se cuentan: la visualización creativa, el ensayo mental o propiocepción cognitiva y las construcciones lingüísticas: declaraciones y metáforas.

### **Los cuatro elementos**

La interacción con los cuatro elementos es el hilo conductor para trabajar con acciones simbólicas y sirve como vía de reconexión con el ritual, la sacralidad del cuerpo, la esencia y la fuerza interior.

## **CONTENIDOS**

**Tierra:** la fuerza del instinto

- El animal fantástico (dinámica)
- Movimientos de poder
- Reciclaje de energía bloqueada
- Desarrollo de la valentía
- Movimientos de protección interior

**Agua:** El poder de la emoción

- Mover el agua de los sueños (acción simbólica)
- Movimientos psicoenergéticos: La esfera de energía
- Las neuronas espejales
- Glosario Metafórico
- El lenguaje de los símbolos como vía de conexión con el inconsciente.

**Aire:** La respiración consciente un puente hacia a la mente.

- Control, atención e imaginación
- Cultivo de la imaginación enfocada en la respiración
- Respiración oceánica
- “La inmersión oceánica” (acción simbólica)
- El pensamiento focalizado en un deseo: la idea encarnada y la fuerza del pensamiento.

**Fuego:** La voluntad, el espíritu y la libertad

- Acción simbólica: "El círculo de fuego"
- La respiración de fuego
- El movimiento psicoenergético del dragón.
- La quema interior
- Ejercicio de autodefensa

**VALOR: \$75.000**

El taller incluye:

- Almuerzo vegetariano.
- Dos pausas con alimentos neuroprotectores.
- Curso online gratuito: “Cómo crear hábitos maestros”

**PRE VENTA: \$65.000 hasta el 28 de febrero.**

Si se abona el 50% se respeta el valor de la preventa y el saldo se cancela en marzo. En día del taller este debe estar cancelado en su totalidad.

## **ATENCIÓN**

Si por enfermedad o un motivo de fuerza mayor no se puede asistir, el dinero no se reembolsa, pero tampoco se pierde, queda abonado para el próximo taller.

**Cupo limitado a 25 personas**



### **ESTADÍA OPCIONAL: domingo 16 de marzo**

Para quienes vienen desde fuera de la Región Metropolitana de Santiago o deseen extender su estadía, el Centro ofrece alojamiento en dormitorios compartidos y una cocina equipada para la preparación de alimentos.

Además, se invita a participar en un programa gratuito de actividades:

#### **Valores de alojamiento:**

- \$10.000 (sin desayuno)
- \$15.000 (con desayuno incluido)

#### **Programa**

11. 00-12:30 horas: práctica ECEM: Entrenamiento Cognitivo en Movimiento

12:40 Conversatorio.

*Almuerzo sugerido (opcional): "La Picada de la Saruca" - +56 9 6852 3117 (por cuenta del participante)*

#### **IMPARTE**

Marisol Hume Eriksson (Movimiento Integrador)

[www.movinhume.com](http://www.movinhume.com)

[humeerikssonm@gmail.com](mailto:humeerikssonm@gmail.com)

[@movimientointegrador](https://www.instagram.com/movimientointegrador)

HORARIO: 10:00 -19:00 horas

### **DATOS PARA TRANSFERIR**

MOVIN HUME SPA.

RUT: 77.443029-6

BANCO: SCOTIABANK

CTA CTE. NÚMERO: 984923589

CORREO: info@movinhume.com

ASUNTO: TALLER

+56990789637

### **DÓNDE SE REALIZA**

El taller se lleva a cabo en el Centro Movimiento Integrador: Escuela para el Florecimiento Humano. Estamos en la cordillera de la costa a 70 minutos de Santiago en el maravilloso valle de Caleu, Región Metropolitana.

Haz un clic aquí para conocer el Centro MOVIN HUME

<https://g.co/kgs/F7zvi1G>

11-02-2025