



## MONOGRÁFICO: Introducción al WHOLEBODY FOCUSING



**Wholebody Focusing** es un proceso natural que invita al poder de la conciencia a despertar su sabiduría interna del cuerpo vivo, un conocimiento implícito en cada uno de nosotros. Hay en nuestro cuerpo una inteligencia y vitalidad que sabe cómo liberar el estrés y el trauma y avanzar en una situación de la vida.

En lugar de centrarse únicamente en una sensación o problema específico, el Wholebody Focusing invita a la persona a sintonizar con las sensaciones presentes en

todo el cuerpo, enfatizando la conexión holística entre cuerpo y mente, ampliando así las posibilidades de autoconciencia y transformación. La práctica puede conducir a la quietud y la introspección, así como a la posibilidad de movimiento y liberación.

**Introducción a Wholebody Focusing:** en este taller experimentaremos los principios de Wholebody Focusing, despertando la conciencia de nuestro cuerpo sabio. Dejándonos sorprender por este movimiento interior que tiene una vida propia.

### IMPARTIRÁ EL CURSO: MÓNICA GÓMEZ GALAZ



Coordinadora Certificada de Focusing (México)

Coach Integral, apasionada de la escritura.

Desde el 2009 que conoció el Focusing, ha sido el pilar desde donde se desenvuelve su vida.

Curiosa, interminable aprendiz, se ha interesado en como la evolución personal nos conecta con algo más grande.

A través de WholeBody Focusing, ella ha llegado a tener una mejor comprensión de su propio cuerpo.

**FECHAS:** ***Viernes 24 de enero*** (de 16:15 a 19:15h)  
***Sábado 25 de enero*** (de 9:00 a 13:00h y de 15:00 a 19:00h)  
***Domingo 26 de enero*** (de 9:00 a 13:00h)

**PRECIO:** 185€

**INSCRIPCIÓN:** <https://monestirsantbenetmontserrat.cat/categoria-producto/cursos-activitats/>

**MÁS INFORMACIÓN:** [activitats@monestirsantbenetmontserrat.cat](mailto:activitats@monestirsantbenetmontserrat.cat) / 699 222 989 (WhatsApp)

**OBSERVACIÓN:** Este curso forma parte del Plan de Formación de 2º año “Trainer de Focusing”. Aun así, mientras haya plazas, está abierto a todos lo que han cursado al menos los Niveles I y II de Focusing.