



## MONOGRÁFICO: Introducción al WHOLEBODY FOCUSING



✦ **Despierta la Sabiduría de tu Cuerpo y Conecta con Todo** ✦

¿Alguna vez has sentido que tu cuerpo es mucho más que un conjunto de partes? Que en él habita un sistema gigante, formado por los mismos elementos que componen el universo, y que es un puente vivo para conectar con esa totalidad?

Te invito a explorar y despertar esa sabiduría profunda en nuestro taller **“Introducción a WholeBody Focusing”**, un espacio para descubrir cómo tu cuerpo puede ser una clave para abrirte a una conexión más grande y consciente.

Soy Mónica Gómez Galaz, y desde 2009, el Focusing y posteriormente Wholebody Focusing han sido mi guía para entender que en nuestro interior reside una inteligencia infinita.

### ¿Qué vas a experimentar en este taller?

- **Reconocer que tu cuerpo es un sistema vivo, conectado con los elementos del universo.**
- **Despertar esa sabiduría interna:** Wholebody Focusing nos invita a activar esa inteligencia implícita, que sabe cómo liberarnos del estrés, sanar heridas y avanzar en nuestro camino.
- **Sentir cómo ese movimiento interno nos conecta con algo más grande:** Un proceso natural que nos ayuda a fluir y crear desde esa unión profunda con toda la existencia.

Este taller es un espacio para honrar esa verdad, escuchar esa voz interna —nuestro sistema gigante— y aprender a utilizarlo como puente hacia la integración, la sanación y la creatividad.

Ven y descubre cómo tu cuerpo, un sistema vivo que refleja toda la energía del cosmos, puede ser tu más grande aliado en este encuentro con la vida. Estoy emocionada de acompañarte en esta experiencia transformadora.



Benedictines Monestir de Sant Benet  
08199 Monistrol de Montserrat

### IMPARTIRÁ EL CURSO: MÓNICA GÓMEZ GALAZ (México)



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 Y HORARIO:** **Viernes 17 de abril** (de 16:15 a 19:15h)

**Sábado 18 de abril** (de 9:00 a 13:00h y de 15:00 a 19:00h)

**Domingo 19 de abril** (de 9:00 a 13:00h)

**PRECIO:** 240€

**INSCRIPCIÓN:** <https://monestirsantbenetmontserrat.cat/producte/focusing-wholebody/>

**MÁS INFORMACIÓN:** [activitats@monestirsantbenetmontserrat.cat](mailto:activitats@monestirsantbenetmontserrat.cat) / 607 275 179 (WhatsApp)

**ALOJAMIENTO EN NUESTRA HOSPEDERÍA:** Es necesario concretar previamente la reserva a este mismo correo. **Precio PC día en habitación compartida y dieta normal 60€.** **Habitación individual 69€** (si hay disponibilidad). Precios 2025.

**OBSERVACIÓN:** Este curso forma parte del Plan de Formación de 2º año "Trainer de Focusing". Aunque tendrán prioridad en la inscripción los alumnos que hayan cursado el 2º año, si hay plazas disponibles, estará abierto a los alumnos que tengan como mínimo los Niveles I y II de Focusing.