



ELLAS RENACEN

GRUPO DE APOYO
PARA CULTIVAR RELACIONES SANAS
II edición



ELLAS RENACEN

GRUPO DE APOYO PARA CULTIVAR RELACIONES SANAS

Todas tenemos derecho a sentir paz, aunque a menudo hemos asumido el caos y la confusión a la hora de relacionarnos como algo natural.

Este grupo es para ti si deseas tener relaciones (no exclusivamente de pareja) más saludables, donde el conflicto pueda vivirse de una manera sana y constructiva, priorizando la conexión interna, el respeto a tus límites, el amor propio y el sentido de dirección en la vida.

¿CÓMO ACTÚA EL GRUPO?

El grupo ofrece una potente red de apoyo de mujeres para mujeres, en la que yo seré la facilitadora. Con una amplia experiencia en psicoterapia, centrada en la codependencia y con formación, entre otras áreas, en adicciones y somática del trauma, acompañaré y guiaré a las participantes para que puedan profundizar en sus experiencias y descubrir formas más saludables de vincularse.

Este círculo se sustenta en la intimidad, elemento imprescindible para permitir la apertura y la confianza de las participantes. Por ello, ponemos énfasis en la regularidad y la estabilidad del grupo, cualidades que permitirán el despliegue del trabajo y la profundización.

¿QUÉ PUEDES ESPERAR?

- Mayor autoestima y fortaleza en ti misma.
- Resiliencia: adquirir la capacidad de gestionar los asuntos relacionales de una manera más saludable.
- Expresión de tus propios límites y capacidad de cuidarte y protegerte.
- Capacidad para identificar quién eres en cada momento y compartirlo honestamente con los demás.
- Aprender a reconocer las diferencias entre lo que deseas y lo que te conviene.
- Orientación y contención a través de la red de apoyo que se genera.
- Sensación de mayor serenidad y confianza en la Vida.
- Mantener relaciones sanas y nutritivas.

VIRGINIA ALMARCHA

Terapeuta Humanista, especializada en dependencia emocional y trauma, formada en terapia Gestalt, terapia Psicocorporal, Eneagrama, Somática del Trauma, Reconfiguración Biológica y Sistémica, Danza Consciente y Ecstatic Dance.

Intervengo como un motor de inspiración al cambio. Tengo la facilidad de reflejarte como un espejo lo que compartes sobre ti y ver juntas si ese relato está actualizado con quien tu momento vital te empuja a Ser.

Tengo la capacidad de acompañarte a lugares internos de alta sensibilidad y vulnerabilidad, ya que la vida me ha partido varias veces por la mitad y me ha enseñado a resurgir de mis cenizas una y otra vez. Esto me ha llevado a ponerme al servicio inspirándote a mirar hacia adentro, transitar emocionalmente los asuntos que necesiten ser mirados, cambiar creencias y condicionantes y comenzar a probar nuevas formas de estar en la vida y de relacionarte de manera más sana y coherente contigo.

En nuestras sesiones, usaré las herramientas que he ido adquiriendo a lo largo de los años de formación, desde un enfoque integrativo de cuerpo, mente y espíritu, aunque mi principal herramienta seré yo misma y mi propio proceso personal.

Además de facilitar sesiones de terapia individual, trabajo con música y danza-movimiento consciente como DJ de Ecstatic Dance desde 2016 y facilito procesos grupales con el foco en fomentar la expansión de la conciencia y, así, la autorregulación orgánica, nuestra tendencia innata de ir hacia la salud global.

- *Terapeuta Gestalt y miembro de la AETG, Cercle Gestalt (Ibiza).*
- *Programa SAT: Psicoterapia Integrativa y Eneagrama, Fundación Claudio Naranjo.*
- *Especializada en Adicciones, en Dependencia emocional y Codependencia.*
- *Somatic Experiencing Practitioner (Terapia de Trauma de Enfoque Somático).*
- *Formada en Terapia Corporal Integrativa, Espai TCI (Barcelona).*
- *Formada en Movimiento Expresivo y Técnicas Corporales para la Terapia, Javier Muro.*
- *REBIS: Reconfiguración Biológica y Sistémica.*
- *1.000 horas de práctica certificada de 5Rhythms© Movement Meditation.*

DÓNDE Y CUÁNDO

En Ibiza presencial, los martes de 19:00 a 21:00.

Online: los lunes de 19:00 a 21:00h España.

Chequea el horario en tu país aquí: www.24timezones.com

VALOR: 88€/mes (vengas el número de sesiones que vengas).
Consulta precio para América Latina.

MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Virginia Almarcha
T. +34 690 277 278
@virginia_almarcha