



El taller de Bienestar Emocional para el [Círculo Ágora](#) es una propuesta en la que cada quince días, a modo de "gimnasio", podrás cuidar activamente de tus emociones. **Te enseñaremos a soltar eficazmente el estrés** físico y emocional que acumules en tu día a día y a **generar hábitos positivos que harán ese bienestar permanente**. Para ello, contarás con el **apoyo de los terapeutas y la energía motivadora que se genera al liberar en grupo**. Incluso podrás practicar en parejas con l@s compañer@s para refinar tu técnica y aplicarla a tus familiares y amigos.

Temporalización:

Los talleres se planifican **trimestralmente** (y puedes repetir), con una sesión **quincenal de 2 horas**.

El objetivo de hacerlos trimestrales es motivarte a venir a liberar. Aquello de "si lo he pagado tendré que ir", aunque esa resistencia será una de las primeras a trabajar.

En las dos primeras sesiones del taller se enseñaran los sencillos procesos de análisis y técnicas de liberación (ver documentación de apoyo) y, posteriormente nos centraremos en el trabajo personal, partiendo de los problemas ya identificados del día a día e investigando en "la sombra" para solucionarlos permanentemente.

En palabras de Jung:

"Uno no alcanza la iluminación fantaseando sobre la luz sino haciendo consciente la oscuridad".

"Lo que no se hace consciente se manifiesta en nuestras vidas como destino".

Horario:

Jueves alternos de 19:00 a 21:00. Confírmalo cuando reserves la plaza porque puede variar a petición del grupo.

Lugar:

Centro Mandala. Calle de la Cabeza, 15 28012 Madrid.

Escucha la presentación del taller

http://www.libertademocional.es/images/Documentos/Talleres/20130919_Presentación del taller de Bienestar Emocional_20kbps.mp3 , [Presentación del Taller de Bienestar Emocional](#).

Documentación de apoyo

» [Guía rápida](#)

» [Díptico de consulta.](#)

Inversión:

Es nuestra intención que estos talleres puedan ser realizados por cualquier persona que lo desee y necesite, aunque no disponga de recursos. Por eso, hemos decidido proponer una manera novedosa de contribución, inspirada en la filosofía del [Círculo Ágora](#).

En este sentido, **hemos definido un fijo:**

60 € por el curso trimestral, 25€ si pagas mensualmente y 15 € por clase suelta;

y una aportación voluntaria, solidaria y consciente, acorde a los beneficios que sientas hayas recibido al finalizar el taller, de modo **que se recompense la dedicación de los terapeutas y que "beque" a las personas con menos capacidades económicas** para que participen con la cantidad que puedan aportar.