

HERRAMIENTAS PSICOCORPORALES PARA EL AUTOCONOCIMIENTO, EL CUIDADO Y LA TRANSFORMACIÓN

Curso de inmersión en el Sistema Río Abierto

La realidad está golpeando fuerte para que nos definamos, dejemos de lado miedos y desconfianzas, nos tomemos de las manos, recuperemos nuestro poder creador...

***María Adela Palcos
Buenos Aires, Enero 2000***

El Sistema Río Abierto, creado en Buenos Aires en 1966 por la lic. María Adela Palcos y desarrollado y enriquecido por su aplicación continua en Argentina y en el exterior, es una invitación a una vida más plena y a gozar de todas las potencialidades de nuestro ser.

Las técnicas Psicocorporales que se utilizan, trabajo sobre sí, movimiento vital expresivo, contemplación y meditación, dramatización, liberación de la voz y plástica, permiten a los individuos alinear cuerpo, mente y espíritu.

El trabajo se fundamenta en un principio de libertad y confianza en el potencial humano. Se busca recuperar el sentido de la vida, transformar el pensamiento en conciencia y la conciencia en acción.

Quienes realizan el curso son buscadores que no se contentan con la realidad aparente, buscan otra calidad de vida y suelen transformarse en agentes de cambio en los lugares donde desarrollan su vida cotidiana.

Colombia Italia Alemania Uruguay España México Israel Suiza Brasil Rusia Estados Unidos

Objetivo general

Curso teórico-vivencial para transitar y conocer diferentes herramientas de la terapia psicocorporal del Sistema Río Abierto desde el desarrollo del propio potencial y el autoconocimiento.

Objetivos específicos

1. Retornar al contacto con el propio cuerpo y su cuidado.
2. Desarrollar la expresividad emotiva como herramienta de sanación.
3. Expresar las diferentes plásticas de la personalidad y sus opuestos como posibilidad de liberar antiguas limitaciones y bloqueos.
4. Experimentar y conocer la lectura corporal y el masaje energético circulatorio como herramienta de diagnóstico y autoconocimiento.
5. Trabajar desde la música y el movimiento desbloquear el cuerpo y conectar con lo sutil.

Contenidos

- a) **Introducción:** Breve reseña histórica de Río Abierto
- b) **Movimiento rítmico expresivo:** Recuperación del movimiento natural; Desarrollo de la capacidad expresiva; Expresión de emociones básicas; Las emociones y su correlato corporal.
- c) **Personalidad mecánica y personalidad creadora:** Dinámica de los opuestos: en el cuerpo, en el movimiento, en los vínculos y en el psiquismo; Los personajes; Observación de sí.
- d) **Masaje:** Contacto; El uso de las manos en el masaje; Circulación y cuidado de la propia energía; El masaje circulatorio, distintas maneras y finalidades; Lectura corporal y energética.
- e) **Trabajo sobre Sí:** Grupos de acompañamiento terapéutico en los cuales se trabaja el autoconocimiento a través de técnicas como el Movimiento Vital Expresivo, el juego, la respiración y la conciencia corporal además de dramatización, plásticas y escritura. Se trabaja en grupos cerrados comprometidos con el horario, para que además de seguir la propuesta de los facilitadores, los participantes puedan compartir sus experiencias, sus reflexiones, su sentir y contar con una red de apoyo real. Está abierto a otros participantes fuera de los alumnos del curso.

Modalidad del curso

El curso tendrá una carga horaria de mínimo 60 hs. y se desarrollará de la siguiente manera:

- **Módulos de inmersión en el Sistema Río Abierto,**
 - Domingo 19 de Agosto de 9:00am a 1:00pm
 - Domingo 26 de Agosto de 3:00pm a 7:00pm
 - Domingo 23 de Septiembre de 9:00am a 1:00pm
 - Domingo 30 de Septiembre de 9:00am a 1:00pm
 - Domingo 14 de Octubre de 9:00am a 1:00pm
- **Grupo de trabajo sobre sí.** Ciclo de 10 sesiones, de 2 horas semanales, a elegir entre dos opciones (Martes 11am a 1pm inicia: 14 de Agosto o Jueves 7:30pm a 9:30pm inicia: 9 de Agosto).
- **Clases de movimiento:** Pase libre para las clases de Movimiento Vital Expresivo (mínimo 2 clases por semana).

Inversión

\$1.000.000. Descuento 10% por pronto pago (hasta el 31 de Julio de 2018). Descuento 10% dos personas o más.

Matrícula

Consignación Cuenta de Ahorros Bancolombia N. 052-548303-31 a nombre de Fundación Río Abierto Bogotá Nit. 900.930.750. Enviar comprobante de pago a rioabiertobogotá@gmail.com junto con ficha de inscripción completa.

Inicio: Agosto del 2018