

ABRIL-JUNIO
BILBAO

Salto de Consciencia

Comprometid@s con el cambio



GRUPO DE TRABAJO TRANSPERSONAL

Una oportunidad para aprender, sanar y compartir en grupo.

INCONSCIENTE • INTUICIÓN • VISIÓN EXTRA OCULAR
R. HOLOTRÓPICA • T.REGRESIVA • PSICOMAGIA
TRABAJO CON LOS SUEÑOS • MEDITACIÓN

+info 676106804

@luz.churruca

LUZ CHURRUCA 

¡HOLA!

Esta es una propuesta para quien tiene el valor de experimentar. Buscamos despertar compromiso, voluntad y propósito. Buscamos ¡sacarnos brillo! Vamos a aprovechar la energía de la primavera para afinar nuestro rumbo e impulsarnos con la fuerza del grupo. Aprenderemos, exploraremos y creceremos juntos.

TRANSPERSONAL

La perspectiva transpersonal reconoce y utiliza el potencial de las dimensiones transcendentales de la experiencia humana. Llámalo inconsciente, dios, energía, universo, mente... **No es lo importante.** Lo que cuenta es que entres aquí con la mente abierta y el corazón dispuesto a trabajar en tu mejor versión. En transformarte. En compartir. En reconocerte en otros. Estamos en constante evolución y podemos elegir, conscientemente.

Este será un espacio para crecer en consciencia, en libertad y entendimiento.

Convirtámonos en mejores seres humanos

CIENCIA

La mirada transpersonal reconoce e integra las diferentes escuelas de psicología, así como los diferentes avances y estudios que hay sobre la naturaleza de la consciencia.

Reflexionemos por un momento en la afirmación que está a la derecha. ¿Acaso no conlleva esto implicaciones profundas para la forma en que entendemos la identidad personal, la empatía, y la interconexión entre todos los seres?

“El número total de mentes en el universo es uno. De hecho, la consciencia es una singularidad en fase de todos los seres”

Erwin Schrödinger.
Premio Nobel de Física

Y ¿QUÉ VAMOS A TRABAJAR?

LOS SUEÑOS Y LOS SUEÑOS LÚCIDOS · LA INTUICIÓN · LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE
LA GLÁNDULA PINEAL · LA MEDITACIÓN Y SUS EFECTOS · LAS ONDAS CEREBRALES
EL INCONSCIENTE Y SUS SÍMBOLOS · LA COMPASIÓN · LA COHERENCIA CARDIACA
LA PSICOMAGIA · LOS VIAJES HOLOTRÓPICOS · LA TRASCENDENCIA · LA FELICIDAD
LA ENERGIA · LA VOLUNTAD · EL GRUPO · LA CONSCIENCIA · LAS CREENCIAS

EL FUNCIONAMIENTO

Crearemos un espacio grupal de trabajo presencial, nos veremos **3h cada 2 semanas**.

En las sesiones presenciales tendremos siempre:

- Un abordaje teórico/científico sobre el tema de la semana
- Profundización en una práctica transpersonal específica
- Meditación
- Un espacio para la práctica de intuición
- Circulo y espacio para compartir avances y experiencias en nuestros retos y compromisos de psicomagia /sueños / meditación / autocuidado

Fuera de nuestro encuentro:

- Apuntes sencillos, lecturas breves
- Meditaciones semanales
- Ejercicios y mini retos
- Seguimiento y apoyo en nuestros compromisos

RECUERDA: ¡el hábito transforma!

¿ESTO ES UNA TERAPIA?

El propósito de esta iniciativa es crear un espacio donde la esencia, los talentos y los propósitos individuales puedan alinearse con una consciencia superior (como poco, una más elevada versión de ti mism@) .

En estos encuentros nos comprometemos a explorar nuestras profundidades, para iluminar el camino hacia una vida más plena y consciente. ¿Es esto terapia?

¿EL GRUPO SUMA?

Sin duda. El valor del trabajo grupal radica en la sinergia que se crea entre sus miembros. Cada persona aporta su propia luz, sombras, experiencias y sabiduría, tejiendo entre todos una red de apoyo inquebrantable.

En este espacio, el grupo no solo suma, multiplica. Multiplica las perspectivas, profundiza en el aprendizaje y amplifica la energía de sanación. Cada voz es escuchada, cada historia es valorada y cada paso hacia el crecimiento es apoyado colectivamente.

Te invitamos a ser parte de este círculo de transformación.

LOS ENCUENTROS

I- INTENCIÓN & ATENCIÓN

El rumbo: En nuestro primer encuentro, estableceremos las bases de nuestra práctica. Crearemos un espacio grupal y aprenderemos a fijar la intención y dirigir nuestra atención para lograr una introspección profunda. Fijaremos nuestro propósito.

Temas Clave:

- Seguimiento del trabajo personal y grupal.
- Fundamentos de la meditación: cómo la intención y la atención pueden transformar nuestra práctica.
- Propósito y talento.
- Inconsciente: El poder de la intuición y los sueños. Primeros pasos para nuestro trabajo.
- La proyección y la psicomagia. Los velos de la mente

II- LOS DIALOGOS INTERNOS

Responsabilidad en Nuestra Sanación: Exploraremos cómo nos relacionamos con nosotros mismos.

Temas Clave:

- Reconocimiento y responsabilidad en el abordaje de nuestras historias personales.
- Técnicas para conectar y sanar nuestro niño interior.
- Gestión y liberación emocional: herramientas prácticas para el día a día.

III- GRABACIONES - T.REGRESIVA

Nos enfocaremos en el reconocimiento y la sanación de nuestras emociones, de las formas que tienen nuestras heridas, patrones y creencias limitantes. Aprenderemos reconocerlas y a diseñar una estrategia personal para liberarnos.

Temas Clave:

- Identificación de grabaciones emocionales recurrentes.
- Estrategias para reescribir guiones limitantes.
- Ejercicios prácticos para crear nuevas grabaciones empoderantes

LOS ENCUENTROS

IV- SUEÑO & SUEÑO LÚCIDO

Desarrollando la consciencia onírica: Interpretación y utilización consciente de los sueños para el crecimiento personal. Integración de las experiencias de sueños lúcidos en la práctica meditativa y cotidiana.

Temas Clave:

- La consciencia durante el sueño y el lenguaje simbólico
- El potencial de los sueños lúcidos
- Técnicas y prácticas para inducir y mantener el sueño lúcido.

V- INTUICIÓN & VISIÓN EXTRA OCULAR

Explora, confía y desarrolla habilidades de percepción no convencionales. La importancia de trabajar con nuestra pineal. ¡Jugaremos!

Temas Clave:

- Cómo trabajar con nuestra pineal.
- Prácticas para expandir nuestra percepción más allá de los cinco sentidos tradicionales y explorar capacidades perceptivas más sutiles.
- Confianza en la Percepción: Estrategias para confiar y actuar según nuestras percepciones ampliadas, integrándolas en la toma de decisiones cotidianas.

VI- ESTADOS EXPANDIDOS DE CONSCIENCIA

Permitiéndonos SER. Los estados de consciencia expandidos nos ofrecen una ventana única hacia las profundidades de nuestra psique. De esta manera podemos explorar y sanar aspectos de nosotros mismos que en condiciones normales permanecen ocultos o inaccesibles.

Temas Clave:

- Consciencia multidimensional. Energía.
- Técnicas, ejercicios
- Práctica controlada de viaje holotrópico

QUÉ MÁS ES IMPORTANTE SABER

Aunque el compromiso es personal, el viaje es compartido. Requiere una participación activa tanto en el proceso como en la interacción con los demás miembros del grupo. Este es un camino de intercambio, donde cada uno aprende y enseña. Se espera que los participantes se comprometan no solo a asistir a todas las sesiones, sino también a involucrarse plenamente en las prácticas y discusiones. Tu desarrollo personal se enriquece con las experiencias compartidas en el grupo y, simultáneamente, tu aporte es vital para el crecimiento de los demás.

Esta interacción recíproca es la esencia que otorga a nuestro trabajo su carácter poderoso y transformador.

DÓNDE, CUÁNDO

Los **jueves** de 18h a 21h en **Espacio Integral Bilbao**, Colón de Larreategui nº26, 5d.

- **Abril:** 11,25
- **Mayo:** 9,23
- **Junio:** 6,20

APORTACIÓN

Pronto pago antes del 11 de Marzo: **275€**

A partir del 11 de marzo: **300€**

Reserva: **50€** bizum al 676106804 indicando SDC y nombre completo.

Si necesitas que abordemos una facilidad de pago **avísame**.

Los participantes se beneficiarán de descuentos en las sesiones privadas durante todo el 2024.

FACILITA

Luz Churruca

Terapeuta transpersonal

Yoga & Meditación

Instructora de Visión Extra Ocular