



Pon risa en tu Corazón

Tu Cuerpo al Servicio de tu mente y de tus Emociones

Facilitadores

Jorge Escudero y Helena Alcalá

Teléfonos de Contacto:

603797985 629127588

¡Presenta!



Semana Disfrutona

“Viviendo desde el Corazón”





Nosotros te ofrecemos un espacio seguro y sobre todo, divertido, en el que poder experimentar libremente, sin miedo al error o al juicio de los demás.

*Vivir desde el corazón es más fácil de lo que parece. Solo tienes que dejar salir tu esencia, el niño que llevas dentro. Y empezar a mirar al mundo desde ahí; con esa inocencia, con esa ilusión, con esa sencillez, con esa naturalidad y sobre todo...
... Con esa **Presencia**.*



*Montamos para ti un espacio de recreo donde jugar al
“Juego de la Vida”
para poder reinventarnos desde el corazón.*



Objetivos de la Semana

- *Relajarte, disfrutar de ti, de la naturaleza y de la compañía de otras personas afines a ti.*
- *Recuperar el placer y el valor de las pequeñas cosas, de lo sencillo.*
- *Aumentar tu alegría, tu ilusión y tus ganas de vivir la vida de forma más optimista.*
- *Utilizar la imaginación de forma positiva y aumentar tu creatividad.*
- *Potenciar la capacidad de tus sentidos.*
- *Mejorar la forma de relacionarte con los demás y contigo mism@.*
- *Aprender a utilizar el lenguaje positivo, como herramienta para mejorar tu comunicación contigo y con los demás.*
- *Conectar con el agradecimiento como fuente de bienestar.*
- *Recuperar la conexión con tu cuerpo.*
- *Recuperar la ternura y la inocencia como camino para el encuentro contigo y con los demás.*
- *Aumentar tu estado de presencia.*
- *Trabajar con la risa como vehículo de transformación y salud.*



¿Cómo lo hacemos?



*“Lo que se aprende a través de la mente te da conocimiento,
lo que se vive a través del cuerpo te da sabiduría”*

En nuestros talleres ponemos nuestro cuerpo al servicio de nuestra mente y nuestras emociones, creando experiencias vivenciales a las que luego damos estructura mental, lo que nos hace darnos cuenta de cómo actuamos en diferentes situaciones de nuestro día a día y así poder mejorarlas o transformarlas.

*Para ello combinamos diferentes disciplinas y técnicas, creando nuestra propia metodología experiencial, alcanzando los objetivos marcados, incorporando la creatividad para movilizar nuestros talentos.
Donde las emociones positivas y el juego están siempre presentes.*



Disciplinas Utilizadas

- *Risoterapia.*
 - *Juegos.*
 - *Biodanza.*
- *Proceso Corporal Integrativo.*
 - *Bioenergética.*
 - *Sonidoterapia.*
 - *Arteterapia.*
- *Relajación y Visualización Creativa.*
- *Programación Neurolingüística.*
 - *Dinámicas de Gestalt.*
- *Herramientas de Inteligencia Emocional.*
 - *Técnicas de Respiración.*
 - *Cuentos para Sentir.*



Programación de la semana Disfrutona:

Domingo:

• *Tarde – Llegada y Bienvenida. Presentación de la Casa. Tiempo para tomar una infusión y descansar del viaje contemplando las montañas...*

• *20:30 – Cena*

• *Noche – Presentación del programa. Velada Relajación dulces sueños*

Lunes:

• *9:00 – Antes del desayuno: Despertando el cuerpo: Yoga o Chikung o Mindfullnes o Meditación.*

• *10:00 – Desayuno*

Por las mañana se realizaran Paseos y/o talleres. La duración de las rutas se adaptarán a las condiciones climáticas, son rutas suaves de nivel medio bajo adaptadas a la mayoría de las personas.

*11:30 – Ruta por **los Prados, campos y bosques de Torices**. Vista a Picos de Europa. “Taller Aprendiendo a respirar” en plena naturaleza. Técnicas de Respiración y Visualización Creativa.*

• *14:30 – Comida*

• *Tiempo de descanso, jardín, hamacas, siestas, piscina, infusión...*

• *17:30 – Taller de Risoterapia. “ Ríe con Corazón”*

• *20:30 – Cena*

• *22:30: Velada Nocturna relajante que te llevará a dormir con una sonrisa.*



Programación de la semana Disfrutona:

Martes:

- 9:00 – *Despertando al cuerpo.*
- 10:00 – *Desayuno*
- 11:30 – *Senderismo Consciente: “Despertando tus Sentidos” por Liébana. Abriendo nuestros sentidos a todos los regalos que la naturaleza pone a nuestra disposición si estamos presentes. Ruta de los Castaños. Disfrutaremos de los castaños centenarios a las faldas de los Picos de Europa y de una agradable siesta a su sombra.*
- 19:00 – **Taller de Comunicación y Expresión Positiva.**
“¿Cómo te hablas, cómo le hablas?”
- 20:30 – *Cena*
- 22:30 – *Velada con Sabrosura. Nos moveremos al son del Ritmo Latino. (Aprenderemos pasos básicos de salsa, bachata)*

Miércoles:

- 09:00 – *Despertando al cuerpo.*
- 10:00 – *Desayuno*
- Mañana Libre de descanso, tiempo de hamacas, o posibilidad de realizar las excursiones y visitar pueblos, preciosos monumentos del Románico, ir al Teleférico, etc... o hacer actividades especiales como también ir a los caballos, ir al Balneario de la Hermida: Estas últimas actividades hay que preguntar por anticipado y reservar con tiempo. **Son todas actividades libres fuera de programa.**



Programación de la semana Disfrutona:

Miércoles:

- 14:30 – Comida
- Tiempo de descanso, jardín, hamacas, siestas, piscina, infusión...
- 17:30 – Taller de los Sentidos: “Con Sentido y Sensibilidad”
- 20:30 – Cena
- 22:30 Velada Nocturna relajante que te llevará a dormir con una sonrisa.

Jueves:

- 9:30 – Desayuno.
- 10:30 – Ruta al pueblo de Aniezo, unos de los pueblos con más encanto de Liébana, donde podremos visitar el museo de la sidra y degustar este típico producto lebaniego.
- 15:00 – Comida

Tarde por Potes, uno de los pueblos más bonitos de Cantabria. Daremos una vuelta y si os apetece nos quedamos tomando algo juntos.

LA CENA DEL JUEVES NO ESTA INCLUIDA:

Os brindamos la posibilidad de disfrutar de la gastronomía de Liébana, con todos sus encantos.

Os animamos a cenar en Potes y disfrutar del ambiente genial de verano, con sus restaurantes típicos y sus terrazas para celebrar que estamos de vacaciones.

...



Programación de la semana Disfrutona:

Viernes:

- 9:00 – *Despertando al cuerpo.*
- 10:00 – *Desayuno*
- 11:30 – *Paseo por los prados de Torices. Y con los Picos de Europa como marco: **Taller” Risa Salud Natural”***
- 14:30 – *Comida*
- Tiempo de descanso, jardín, hamacas, siestas, piscina, infusión...*
- 17:30 – **Taller de Arterapia, “Descubriendo tu color”**
- 20:30 – *Cena*
- 22:30 – *Velada Nocturna relajante que te llevará a dormir con una sonrisa.*

Sábado:

- 9:00 – *Despertando al cuerpo.*
- 10:00 – *Desayuno*
- 11:30 – **Taller Lúdico: “Disfrutando con la Tribu” para desarrollar tu imaginación y creatividad.**
- 14:30 – *Comida*
- Tarde Libre*
- 20:30 – *Cena*
- 22:30 – *Velada Nocturna: “Disfrutando con tu Talento”*

Domingo:

- 9:00 – *Despertando al Cuerpo.*
- 10:00 – *Desayuno*
- Despedida, saludos y muchos abrazos. La hora máxima de salida de la habitación es a las 12:00. Muchas gracias.*



Programación de la semana Disfrutona:

** **Es una propuesta de programa** para que te hagas una idea, siempre hay agradables sorpresas...*

Algún taller o actividad se podrá cambiar, posponer o modificar en función del clima, del grupo o de las circunstancias del momento.

LA PROGRAMACIÓN Y ACTIVIDADES SE AJUSTARAN AL NÚMERO de personas, al TIEMPO Y ENERGÍA del GRUPO!!! Y siempre en muy buen ambiente.

- Recuerda que puedes venir de domingo a viernes o de domingo a domingo.*
- **Todas las actividades son opcionales y libres**, son propuestas de la casa para disfrutar Y compartir.*
- En cualquier momento cada uno decide hacerlas o estar simplemente a tu aire....*



Pon risa en tu Corazón

Galería de fotos





Pon risa en tu Corazón

Galería de fotos





Pon risa en tu Corazón

Galería de fotos





Con risa en tu Corazón





Algo más sobre nosotros...



Mi nombre es Helena Alcalá Camarero.

Desde que nací supe que había venido para algo especial a esta vida, que nada de lo que experimentaba era casualidad, pero no tenía claro el -¿para qué?-

La vida se ha encargado de mostrármelo no poniéndomelo fácil. Y me ha enseñado que la misión más importante que tengo es aprender a ser feliz, esté donde esté y me traiga lo que me traiga, abrazarlo todo con el mismo amor.

Que cómo me siento no depende de lo que sucede sino de la actitud con la que yo gestiono aquello que me sucede.

- *Formación Teatral 1ª Promoción de la Escuela Municipal de Teatro de Burgos*
- *Formación en Risoterapia en la Escuela de Risoterapia de Madrid Jugar y Crecer.*
- *Formación en Bioenergética en la Escuela de Risoterapia de Madrid Jugar y Crecer.*
- *Curso impartido por la Escuela de Alto Rendimiento y Transformación Humana (EARTH12):*
 - .- Herramientas de Coaching y Potencial Interior (HCPI)*
 - .- Inteligencia Emocional*
 - .- Herramientas para una comunicación eficaz.*
- *Formación Vivencial Bioenergética con Indígenas en Chile.*
- *Conocimientos en: Biodanza, Musicoterapia, Arteterapia, Terapia de Sonido y PNL.*
- *Maestra de Reiki Usui Tibetano.*
- *Formada en Proceso Corporal Integrativo con Antonio del Olmo. Escuela InCorpore.*
- *Acompañando procesos grupales desde hace 10 años.*
- *Impartiendo Charlas y Talleres compartiendo mi proceso personal.*
- *Creadora del espacio de radio "Vitaminas para el Alma" en el aire desde hace cinco años. En Radio Evolución Burgos.*



Mi nombre es Jorge Escudero Martínez

El intentar ser quien los demás querían que fuera, complacer a todo mi mundo con el afán de ser amado, aceptado y valorado, me llevó a un profundo y oscuro pozo del que sentí no tener salida. Y como tal, cuando tocas fondo y no puedes bajar más, la único que te queda es empezar a subir. Me gusta compararme con el Ave Fénix porque siento que resurgí de mis cenizas.

Echando la vista atrás, agradezco mi experiencia pues gracias a ella, he descubierto el camino que me lleva a reconocer mi luz, mis talentos, mi autenticidad y a vivir en coherencia y honestidad con lo que soy, con lo que siento y con lo que creo. (En definitiva, me ha enseñado a AMARME.)

Por eso me defino como licenciado en la mejor y más dura Universidad del mundo, la de la Vida. Y así descubrí mi propósito , pues en este camino del aprendizaje personal es donde por primera vez me sentía bien, pleno y agradecido lo que hizo de mi alguien especialmente conectado con mi esencia, desde lo mejor de mí, en coherencia con mi Ser.

En ese momento decidí ser una persona libre y permitirme seguir mi sueño: Acompañar los procesos de las personas que se van encontrado en mi camino porque si yo he podido, tú también puedes...

- . Técnico de Imagen y Sonido.*
- . Formación en Coaching Personal en el Colegio del Circulo en Burgos 2013-2014.*
- . Iniciado en Reiki Usui Tibetano y Terapia de Sonido.*
- . Formado en Risoterapia Transpersonal en la Escuela de Risoterapia de Madrid "Jugar y Crecer" en las siguientes metodologías:*

Yoga de la risa.

Las 5 artes de la Salud.

Musicoterapia.

Enfoque Gestalt.

Dinámicas de grupos.

Arte terapia.

Biodanza

- . Emprendedor, gerente en una empresa durante 12 años con 7 empleados.*
- . Facilitador de Talleres de Crecimiento Personal.*
- . Colaborador en el Programa de Radio: " Vitaminas para el Alma".*





Algo más sobre nosotros...

Juntos hemos iniciado la aventura y el compromiso de vivir desde el corazón. Y hemos hecho de éste, nuestro proyecto de vida.

Por eso en nuestros talleres ponemos a tu disposición nuestra experiencia, ilusión y sobre todo nuestro corazón. Para ayudarte a recordar tu esencia y animarte a recorrer tu camino con la honestidad y la ilusión de un niño.

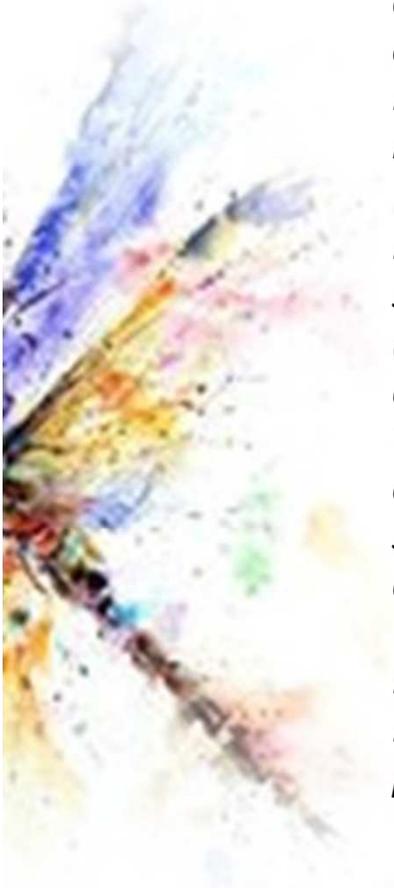
Libres de miedos y creencias erróneas, que nos limitan y nos hacen vivir prisioneros en nuestras jaulas de cristal.

Desde pequeños nos han inculcado creencias erróneas, que nos han llevado a pensar que solo lo que cuesta, duele y requiere sacrificio, es válido para aprender o merece la pena (observación ya de por sí negativa). Eso fue así antes. Esa energía densa la hemos dejado atrás.

Y de ahí nace nuestro proyecto " Vivir desde el Corazón" Un proyecto donde el aprendizaje es dulce porque vivir desde el corazón implica vivir desde el disfrute, desde la alegría, de lo sencillo, de lo pequeño, de lo de verdad, desde dejar salir la luz que cada uno llevamos dentro. Porque para desvanecer la oscuridad basta con aumentar la luz.

En esto es donde todos ponemos nuestro ser en cada taller que realizamos.

En nuestros talleres te acompañamos, animamos e invitamos a compartir toda la belleza y potencial que a veces ni tú mism@ sabes que tienes. ¿Nos acompañas?





*“Que ahí donde estés, estés consciente.
Que cuando mires, veas.
Que cuando oigas, escuches.
Que cuando hables, digas algo.
Que cuando compartas, des.
Que cuando pidas, crees tiempo para recibir.
Que cuando percibas, sientas;
Que cuando ames, te ames;
Que cuando respires, te abras;
Que cuando sueñes, te sueñes;
Que cuando rías, te rías”.*