



*Pon risa en tu Corazón*



*Tu Cuerpo al Servicio de tu mente  
y de tus Emociones*



# Taller intensivo QueRIEndote





*La misión más importante que todos tenemos en la vida es aprender a amarnos a nosotros mismos. Hemos vivido dejando este poder en manos de los demás. Reconociéndonos y valorándonos, solo a través de la mirada de los otros. Esto nos deja a merced del viento que sopla más fuerte.*



***Es hora de recuperar nuestro propio camino aprovechando el viento para impulsarnos en la dirección que nosotros elijamos.***



## Objetivos del Curso:

Hay cuatro claves esenciales que tenemos que volver a recuperar e integrar y en las que vamos trabajar en este fin de semana.

♥ **Escúchate:** Trabajaremos el diálogo interno, la atención y la escucha que tenemos de nuestras necesidades, inquietudes e ilusiones.

♥ **Atiéndete:** Trabajaremos la importancia y la forma de dar cabida a nuestro propio cuidado y encontrar una manera dulce de colmar nuestras necesidades. Cambiando creencias erróneas sobre el egoísmo. **“Egoísmo es igual a Generosidad”**

♥ **Acéptate:** Nos haremos conscientes de toda la luz y todos los dones que traemos. Mejorando la visión que tenemos de nosotros mismos y darnos cuenta de que tal como somos somos perfectos. Amando así lo que nosotros consideramos nuestras imperfecciones.

♥ **Valórate:** Elevar nuestra autoestima y darnos cuenta de que somos tan valiosos como cualquier otro ser humano. Darnos el espacio, el trato y el merecimiento que nos corresponde.



*Pon risa en tu Corazón*

## A quién va dirigido:

*Si te encuentras en proceso de búsqueda y transformación.*

*Si te sientes bloquead@ en un bucle que parece no tener salida.*

*Si quieres potenciar tu autoestima.*

*Si quieres mejorar tu relación contigo mismo y con los demás.*

*Si quieres recuperar la ilusión, la motivación y la alegría de vivir.*

*Si quieres liberarte de las cargas y obligaciones que tu mism@ te has ido imponiendo.*

*Si tienes ganas de disfrutar, de conocerte un poco más y de crecer desde la alegría.*

*Si quieres recuperar las riendas de tu vida.*

*Te ofrecemos un ambiente fantástico dentro de un entorno excepcional donde reencontrarte contigo y con los demás .*





## ¿Como 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 que nos hace darnos cuenta de cómo actuamos en diferentes situaciones de nuestro día a día.*

*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.*
- *Biodanza.*
- *Proceso Corporal Integrativo.*
- *Sonidoterapia.*
- *Arteterapia*
- *Relajación y Visualización Creativa.*
- *Dinámicas de Gestalt*
- *Herramientas de Inteligencia Emocional.*
- *Cuentos para Sentir.*



# Programación del fin de semana: Vier

## **Viernes:**

Llegada a la casa a partir de las 18:00.

Tiempo para ubicarnos conocer la casa y sus alrededores.

20:30 Disfrutaremos de una cocina casera vegetariana, elaborada con mucho cariño.

22:00: Accederemos a la hermosa sala de trabajo donde nos empezaremos a conocer y crearemos el "Alma Grupal" en nuestro Espacio Seguro.

## **Sábado:**

09:00: Despertamos nuestro cuerpo y nuestra alma con alegría y agradecimiento.  
(Chikun, respiración consciente, meditación)

10:00: Desayuno Nutritivo y rico, rico, rico... Uuuuuuumm!

11:00: Preparados, listos, Ya!!!! Comenzamos la aventura de aprender a amarnos!!!!

14:30 Comida, "Mmmm, ñam, ñam, ¡qué bueno!

16:30: Continuamos la aventura!!! 

20:30: Cena: Alimentando lo Vivido.

22:00 Preparando el cuerpo, la mente y el alma para descansar.

## **Domingo:**

09:00: Despertando el cuerpo, alimentando el alma.

10:00: Desayuno Consciente.

11:00: Integrando lo aprendido y preparándonos para experimentarlo en nuestra vida diaria.

14:30 Comida de Despedida, abrazos, teléfonos.... Y mucho mucho amor y alegría en nuestros corazones.



*Pon risa en tu Corazón*

# Galeria de fotos





*Pon risa en tu Corazón*

# Galería de fotos



# Algo más sobre nosotros...



*Pon risa en tu Corazón*

## **Mi nombre 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 él .- ¿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.*

*Qué como me siento, no depende de lo que sucede si no 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.*
- *Actualmente formándome 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 llevo 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 , en este camino del aprendizaje personal es donde por primera vez me sentía bien, pleno y agradecido; lo que me hizo, 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  
Porqué 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.*
- . Actualmente Formándome en Risoterapia Transpersoanl en la Escuela de Risoterapia de Madrid “Jugar y Crecer “: Formándonos en las siguientes metodologías:  
Yoga de la risa. Musicoterapia. Dinámicas de grupos.  
Las 5 artes de la Salud. Enfoque Gestalt. Arte terapia. Biodanza . . . Emprendedor,  
Gerente en una empresa durante 12 años con 7 empleados.  
Autodidacta por naturaleza, con grandes dotes de creatividad.  
Apasionado de las Bellas Artes.*
- . Facilitador de Talleres de Crecimiento Personal-*
- . Colaborador en el Programa de Radio: “ Vitaminas para el Alma”.*





*Juntos hemos iniciado la aventura y el compromiso de vivir desde el corazón. Hemos hecho de este, 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. Libre 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 por que 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. Para desvanecer la oscuridad basta con aumentar la luz.*

*En esto es donde 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.*





*“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”.*



*¿Nos acompañas?*

*Facilitadores :*

*Helena Alcalá y Jorge Escudero*

*629127588 / 603797985*

*Email: ponrisaentucorazon@gmail.com*