



# Psicoterapia Bilbao

## Taller Introductorio HAKOMI

**Método asistido de autodescubrimiento mediante la atención plena, basado en la no violencia y la experimentación; encuadrado dentro de las psicoterapias corporales.**

Bilbao, 1-2 de Junio 2011

Hakomi es un camino de descubrimiento personal, por medio de la atención plena hacia la integridad. También puede ser considerado dentro de las llamadas psicoterapias corporales.

El método, está inspirado por los bastos mundos de las ciencias, espiritualidad y la psicoterapia – aunque la práctica en sí misma se mantiene sencilla.

Es suave, a menudo lúdico y casi siempre revelador. En Hakomi nada es impuesto.

Se desarrolla la práctica de la atención plena “mindfulness” que es una manera abierta de mirar que pasa en el adentro. Se comienza a poner atención a la experiencia presente en el cuerpo, tal y como sea, sin juicio.

Se quiere aprender, a través del cuerpo, sobre las creencias implícitas y como organizamos nuestras vidas alrededor de ellas. Vemos como las creencias crean los patrones de conducta automáticos que forman la estructura de nuestras vidas y encontrar un futuro avanzar en el cambio.

*“El método contiene, como elemento necesario, precisos experimentos realizados con la persona en estado de atención plena; estos tienen por objetivo evocar información que revele o ayude a acceder a creencias implícitas, experiencias tempranas y adaptaciones que influyen en las conductas habituales, no-conscientes de la persona.” Ron Kurtz*

### Elementos

Atención Plena      Presencia Amorosa      Lo Corporal      Conciencia No verbal  
(Indicadores)

## Estructura

El trabajo se realizará en un grupo de unas 12-14 personas, los días 1 y 2 de Junio, viernes de 16:00 a 20:00 y sábado de 10:00 14:00 y de 16:00 a 21:00.

Un total aproximado de 14 horas.

Facilitado por David Medina, profesor de Yoga y practicante de Hakomi y Carlos Ramirez Psicólogo Psicoterapeuta.

Abierto a profesionales de las relaciones de ayuda y/o personas con interés por el autoconocimiento y el cambio.

El coste es de 180 euros.

Inscripciones enviando por mail justificante de pago en la cuenta:

2100 3810 8902 0003 3115

Localización: Paseo Campo de Volantín 5 Entreplanta B - Bilbao

Más información:

<http://www.psicoterapiabilbao.es/talleres.html>

[www.hakomi.es](http://www.hakomi.es)

[info@psicoterapiabilbao.es](mailto:info@psicoterapiabilbao.es)

Tfl- 665702282

Carlos Ramirez Garcia  
Psicólogo-Psicoterapeuta  
NºCol- BI-02953