

# Presencia

## INTELIGENCIA CORPORAL EN TU VIDA DIARIA

30, 31 DE AGOSTO Y 1 DE SEPTIEMBRE  
HOTEL INTUR AZOR , BENICASSIM

▶ BIBIANA BADENES | JOSÉ PÉREZ ◀

Dos grandes profesionales de la salud y el desarrollo personal se unen  
para ofrecer un curso excepcional y extraordinario

Una verdadera toma de consciencia de  
nuestro esquema corporal

Un diálogo armonioso con nuestro ser

Una escucha atenta de nuestros órganos  
y sistemas

Y la alegría del autoconocimiento





## EN ESTE CURSO

- **Entenderás tu cuerpo** y su papel en el pensar, el sentir y el actuar.
- **Mejorarás** tus patrones de movimiento, autoconfianza y presencia.
- **Entenderás tu comunicación** a través del cuerpo.
- **Tendrás mas recursos** para tu autocuidado.

**Podemos cambiar si hay consciencia.**

*Trabajar con el cuerpo es efectivo porque el cuerpo es tangible y observable.*

## OBJETIVOS

Normalmente todos los cursos que realizamos tienen que ver con el pensar y hablar, y el cuerpo se deja fuera de la ecuación. Si sabemos que la mente puede inducir cambios en el cuerpo, **¿es posible que también el cuerpo haga cambiar a la mente?**

**Cuando nos vemos desafiados, estresados o abrumados** por cualquier cosa, desde tocar una pieza de piano difícil o tratar de cumplir el plazo del proyecto, hasta un asalto violento o una lesión grave, nuestra tendencia natural es a contraer o colapsar nuestra atención, respiración, postura, visión y movimiento. Esto se experimenta con sentimientos tales como miedo, ira, esfuerzo, tensión, conmoción, debilidad, resignación, entumecimiento o disociación.

En el rendimiento de la tarea, estas respuestas físicas interfieren con la planifica-

ción y la coordinación física. En situaciones de conflicto, estos patrones físicos poderosos socavan la capacidad de las personas para pensar, interactuar empáticamente y actuar pacíficamente. Cuando los patrones de respuesta física se bloquean en el cuerpo, esto es lo que llamamos trauma.

Al aprender a abrir y equilibrar tu cuerpo, tu respiración y tu atención, puedes crear un estado físico y mental de relajación, amplitud, calma, estado de alerta y poder compasivo. Este estado de integridad mente /cuerpo es la base para superar la respuesta de Socorro/emergencia y para manejar las dificultades de la vida de una más manera efectiva.

Esta mejora la llevaremos a cabo mediante la: **Relajación y manejo del estrés, mejora de tareas, asertividad y manejo de conflictos, trabajo corporal práctico, de autocuidado y exploración.**

- **Profundizar en experiencias y entendimiento de la corporalidad**, observando cómo tu cuerpo se mueve acorde a los mensajes de tus emociones, pensamientos y lenguaje. Gestionar emociones aprendiendo de las sensaciones.
- **Desarrollar habilidades relacionales.**
- **Enriquecer la imagen personal.**
- **Entender** cómo nuestra postura es un reflejo de nuestro estado anímico y viceversa.
- **Encontrar opciones u otras alternativas de movimiento** conforme a tu estructura y funcionalidad en las tareas que realizas a diario. Descubrir las dificultades que cada persona tiene en su día a día con su cuerpo. Aprendizaje de ejercicios de autocuidado.
- **Entrenar modos de funcionamiento saludables y orientados al bienestar.**
- **Desarrollar la Presencia** y recursos para aumentar la vitalidad, la amabilidad y la confianza.
- **Desarrollar pautas de reconocimiento corporal** para detectar los síntomas de estrés y de respuesta al conflicto en nosotros y en otras personas.
- **Entender el sistema nervioso** y cómo influye en todo lo anterior.
- **Entender el dolor y las lesiones.**

## METODOLOGÍA

El curso es práctico y experiencial. Los participantes realizarán individualmente experiencias corporales dirigidas y ejercicios por parejas y en dinámica grupal.

Los participantes re-descubrirán las posibilidades que tiene el cuerpo en todos los ámbitos, tanto profesionales como personales y como este influye en la toma de decisiones, en la capacidad de concentración, acción y elección, en nuestras relaciones y en el concepto de autocuidado sostenible.

"LO VERDADERAMENTE REVOLUCIONARIO ES CUIDARSE"

*Bibiana Badenes*

## CONTENIDO DEL PROGRAMA

- **El arte de la presencia.**
- **El Cambio solo es posible con conciencia.** Mindfulness corporal. Sofronización de base.
- **La respiración:** el todo, la relajación y la acción. Respiración diafragmática pausada.
- **Los pies:** sostén y empuje. Muchas horas de pie. Equilibrio vs Desequilibrio. Sofronización de base de pie.
- **Mis manos:** mi relación con los demás y conmigo mismo. También de nuestros sentidos (a través de las manos)
- **Sistema nervioso y mecanismos de regulación.** Últimas investigaciones en neurociencia. Lenguaje corporal. Mi forma de estar en el mundo.
- **La postura como potencial de acción.** Posturas de poder. De pie y estar sentado. Posturas de atención y concentración.
- **Centering y focusing:** cambio en un minuto mi actitud y resultados. Distracción.
- **Líneas de fuerza y de acción.** Contracciones musculares. Tensión innecesaria. Conflicto. Trabajar bajo presión. Salir de la zona de confort. Dolor. Dolor de espalda y cuello Sofrodesplazamiento del negativo, sofroestimulación local y Sofrosustitución sensorial (anestesia psíquica).
- **Las cinturas escapular y pélvicas,** entender la relación con la espina y los brazos y piernas.
- **Lo que comunico con el cuerpo, lo que los demás perciben de mí.** Coherencia corporal.
- **Comunicar en situaciones y decisiones difíciles.** Miedo escénico.
- **Escucha corporal** para cambiar patrones de coordinación.
- **Hábitos saludables y autocuidado.** El arte de caminar.
- **30 segundos de ejercicios para equilibrarte.**
- **¿Cómo continuo después de hoy?**

- **Titulada en Fisioterapia por la Universidad de Valencia (1988), y grado en Fisioterapia (2013)**, ha cursado estudios en distintos países, se formó en el Método Rolfin© de Integración de la Estructura (1995) y Rolfin© Avanzado (2005), es profesora de Movimiento Rolfin™ (2009), siendo la primera fisioterapeuta de España en formarse en estos métodos, gracias al desarrollo de este trabajo psicosomático Bibiana aplica un trabajo muy personal y humanista con sus clientes y pacientes. Se ha seguido formando en diferentes métodos de movimiento corporal y técnicas osteopáticas, de anatomía experiencial y de movimiento.
- **Formada en PNL en el año 1993.** Desde el año 1998 trabaja con diferentes empresas suecas principalmente con pacientes reumáticos (este programa se ha aplicado de modo residencial en nuestro centro a más de 2000 pacientes) y desde el año 2002 con consultoras suecas donde aplica su programa de inteligencia Corporal a personas aquejadas de stress, síndrome de burn-out y en programas para empresas saludables. Es consultora para la empresa sueca de salud y desarrollo personal ABLE y HAGALIVCENTER. Formada en Mindfulness (2011).
- **Fundadora (2012) del Congreso Internacional Bodywisdomspain.**
- **Formada en Coaching Somático en Londres, en el curso EFC (2016). Formada en Leader as a Coach: Coaching as a Leadership Approach, Mindset, and Process de la Universidad de Columbia NY (EEUU) (2018).** Conduce seminarios de Liderazgo e Inteligencia corporal. Conferenciante en Congresos Internacionalmente de Fisioterapia, de bienestar y auto cuidado a través de la inteligencia corporal. Realiza formación continuada tanto para sus pacientes en Educación somática como para profesionales de la salud internacionalmente. Fue ponente en el Congreso Brain, Movement and Cognition celebrado en la Universidad de Harvard julio 2018.
- **Forma parte de la junta directiva de la Asociación Internacional ISMETA** (International Somatic Movement Education and Therapy association con sede en E.E.U.U)

- **Licenciado en Medicina y Cirugía. Facultad de Medicina de Valencia (1983)**
- **Director del Centro Médico GAIA-ICEP de Vila-real (1995)**
- **Máster y Trainer en PNL (2002)**
- **Socio Didacta - Profesor de la AEPNL (Asociación Española de PNL) (2004)**
- **Sofrólogo Clínico. 2004**
- **Coach Certificado y avanzado por la Asociación Internacional de Coaching con PNL (2006)** – Coach certificado y avalado por la Asociación española de PNL. 2010 Miembro de la Asociación Internacional de PNL y Coaching (2017)
- **Máster en Hipnosis Ericksoniana y PNL (2007)**
- **Máster en Salud con PNL (2010)**
- **Director de la Escuela de Sofrología Caycediana de Vila-real (Castellón) y Profesor Titular del Máster de Sofrología Caycediana (2011)**
- **Máster en Mediación Sanitaria por la**

OMC (2017)

- **Presidente de la Asociación Valenciana de Sofrología (2018)**
- **Medalla de Oro con Diploma al Mérito Sanitario otorgada por la Ilustre Academia de Ciencias de la Salud Ramón y Cajal (2018)** (se concede como reconocimiento a su excelente trayectoria profesional y a su notorio prestigio en el ámbito de la salud.)
- **Conferenciante habitual en Congresos de la Asociación Española de Medicina Integrativa (AESMI) y de Sofrología Caycediana**, así como en los diferentes medios de difusión.
- **Estudios de PNL** realizados con: John Grinder, Richard Bandler, Robert Dilts, Stephen Gilligan y Allan Santos, entre otros.  
**Estudios en Sofrología Caycediana** realizados con: Alfonso Caycedo y Natalia Caycedo.
- **Autor de los libros:** SALUD Y PNL (Loisele Ediciones) y TRATA EL ESTRÉS CON PNL (Editorial Universitaria Ramón Areces).



# INFORMACIÓN

**FECHAS:** 30 , 31 de Agosto y 1 de Septiembre

**LUGAR:** CASITA HOTEL INTUR AZOR; BENICASSIM

## HORARIO:

**VIERNES** 16:00 - 20:00 horas

**SÁBADO** 9:30 - 18:30 horas (pausa para comer)

**DOMINGO** 9:30 - 14:00 horas

**PLAZAS LIMITADAS POR RIGUROSO ORDEN DE INSCRIPCIÓN**

## PRECIO:

► Reserva 50€

350€ pronto pago integro **hasta el 1 de Mayo**

Tras esa fecha : 425€

Pago por **Paypal o cuenta bancaria**

(llamar para hacer el ingreso)

Información teléfono 📞 **964 300275**

[kinesis@kinesis.es](mailto:kinesis@kinesis.es)