

## Este ciclo

En este ciclo planteamos diversos aspectos que nos dificultan una vivencia plena de los vínculos de intimidad, impidiéndonos aceptarnos y relacionarnos tal y como somos. Trabajaremos con el Método Holístico de Autoconsciencia para liberar estos bloqueos y conectar profundamente con nuestra integridad, honestidad y capacidad de amar y amarnos tal y como somos. Están abiertos a cualquier persona, esté en pareja o no.

## Facilitadoras



Marta Medina y Candela Poó

Facilitadoras certificadas de Método Holístico de Autoconsciencia y apasionadas de las relaciones. Marta, además es integradora y educadora social. Candela es Lda en comunicación y máster en psicología social



20 de mayo

Sanando las creencias sobre las relaciones de pareja

17 de junio

Sanando las creencias sobre las relaciones de pareja

1 de julio

Sanando las creencias sobre las relaciones de pareja

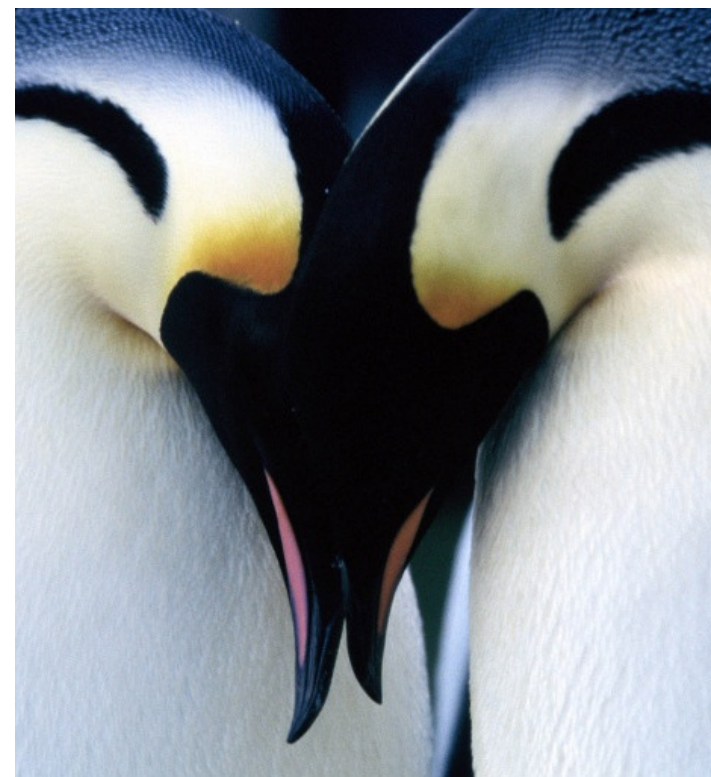
En Vía Laietana, 54, Barcelona  
Domingos de 10 a 14 horas  
Precio por taller: 70 € Los tres talleres: 190 €  
Plazas limitadas. +Información y reservas:  
Marta 646899947 · Candela: 655109979

[www.martamedina.es](http://www.martamedina.es)  
[www.candelapoo.com](http://www.candelapoo.com)



Ciclo de Monográficos MHA

## El miedo a la Intimidad



Con Marta Medina y  
Candela Poó

### *El miedo a la Intimidad*

#### **Sanando las creencias sobre las relaciones de pareja**

Domingo 20 de mayo

Nos han inculcado como es la relación perfecta, pero a menudo nuestra vivencia de la intimidad en la pareja o nuestra forma de ser no se ajustan a esas ideas. En este taller revisaremos las creencias sociales, culturales y familiares que tenemos sobre cómo ha de ser una relación de pareja y trabajaremos para liberarlas, abriendo una puerta para vivir nuestra relación de forma más libre y placentera. Sentaremos las bases para experimentar realmente cómo es nuestra relación desde el corazón, más allá de los patrones mentales.

#### **Sanando el vínculo con la pareja**

Domingo 17 de junio

En este monográfico revisaremos y

exploraremos como nos vinculamos en las relaciones de intimidad, para tomar consciencia y responsabilidad de nuestras propias heridas y traumas en lo relacional. Despejando esta carga del vínculo podremos restaurar el amor y la honestidad en la comunicación con el otro y abrirnos a la experiencia de la Presencia.

#### **Mi individualidad dentro de la pareja**

Domingo 1 de Julio

"La capacidad para la verdadera intimidad se basa, por encima de todo, en la confianza en uno mismo y en el valor que cada cual tiene como ser humano y único. Y, según Osho, la forma de desarrollarla consiste en ser absolutamente honrados con nosotros mismos sobre quiénes somos, sin juicios de valor y sin el deseo de cambiarnos para encajar en los ideales de otras personas."

En este taller trabajaremos para liberar aquellas emociones y vivencias que nos alejan de nosotros mismos y recuperar el contacto con nuestra esencia más íntima.

## El MHA

Es un camino de transformación personal creado por Rosa Navarro, quien encuentra una forma magistral de beneficiar a sus clientes con los tesoros de disciplinas milenarias como el budismo Dzogchen o la tradición Bönh.

Para estas tradiciones, nuestro estado natural es de claridad y apertura, pero a menudo nos resulta difícil sentirnos así. Así como las nubes oscurecen al sol, los pensamientos repetitivos, las emociones densas o los modelos aprendidos sobre las relaciones, el amor o la autoestima, oscurecen la percepción de nuestra capacidad para resolver nuestros problemas y conflictos.

Con la práctica del MHA podemos aprender el camino hacia esta claridad interior en nuestras relaciones de intimidad. Cuando tomamos responsabilidad de nosotros mismos y de nuestros bloqueos y conectamos con nuestra inmensa capacidad de amar podemos aprender a comunicarnos con el corazón y estar presentes y honestos con nosotros mismos y con el otro.