

Taller Vivencial de Conciencia Medioambiental desde el Cuerpo

YO Y MI ENTORNO

1-3 DE NOVIEMBRE

Rebeca García Bennett y Sonia Manzanaro López



"La Naturaleza no es un lugar para visitar. Es el hogar"
Gary Snyder

TALLER VIVENCIAL DE CONCIENCIA AMBIENTAL DESDE EL CUERPO

¿Para qué?

Este taller surge como una propuesta para despertar la conciencia sobre nuestras actitudes ambientales realizando un viaje a través de la experiencia de sensaciones, emociones y sentimientos desde nosotr@s mism@s y con nuestro entorno.

¿Para quién?

Público en general con inquietudes sobre el medio ambiente y la conexión más profunda con la naturaleza y consigo mism@s. Especialmente recomendado para profesionales del sector de la educación y formación ambiental o del área de desarrollo personal y trabajo terapéutico que estén interesad@s en esta temática.

Programa y Metodología

El taller principal del curso se impartirá el sábado. Adicionalmente, se ofrece un paseo botánico meditativo el domingo por la mañana facilitado por el equipo de la Casa del Agua para aquellos participantes que deseen aprovechar el fin de semana completo. El viernes se recibirá a los participantes que elijan la opción de retiro, a partir de la 18:30. A continuación se expone el programa del taller del sábado:

Programa del taller Yo y Mi Entorno*

- Sesión de mañana de 9:30 a 14:30

Introducción al taller, presentación de participantes y formadoras. Actividades censo-emocionales en la naturaleza.

- Sesión de tarde de 16 a 19 aprox.
Actividades corporales/ artísticas en el aula. Cierre y recogida con una puesta en común.

**Durante cada sesión se harán pequeños descansos. Algunas actividades podrán ser modificadas dependiendo de las condiciones meteorológicas. La hora de finalización del taller es orientativa.*

La metodología que se utilizará en el taller del sábado incluye principalmente actividades experienciales de trabajo sobre la conciencia corporal y emocional en el medio ambiente. Estas dinámicas estarán basadas principalmente en la práctica de The Work That Reconnects (Ecología Profunda), en la terapia Gestalt, en la técnica psico-corporal Proceso Corporal Integrativo, así como otras técnicas de expresión creativa.

“Sin emoción no hay aprendizaje”

Francisco Mora

Todas las temáticas, así como las dinámicas que se realicen en el taller podrán ser ajustadas y/o modificadas según las necesidades y el momento del grupo, sin perder el objetivo de que entiendan que ell@s mism@s son la naturaleza y forman parte de ella.

Dinámicas Senso-emocionales: Conexión con el cuerpo y con la emoción y desde ahí despertar lo sensorial con texturas, olores, sabores, sonidos, imágenes, relacionadas con la naturaleza. Y será a través de la reflexión cuando la VIVencia se convierta en EXPeriencia.

Soy uno, soy naturaleza.

Dinámicas Corporales/ Artísticas: tras abrir el mundo emocional y sensorial a lo que habitualmente no percibimos, guiaremos a l@s participantes a plasmar aquello que tengan más presente en una propuesta creadora, primero individual y finalmente grupal.

Soy uno, soy red.

Cierre: compartiremos nuestras impresiones, cómo están en el aquí y ahora y qué se llevan.

¿Dónde?



LA CASA DEL AGUA, SANTA COLOMA, LA RIOJA
(pincha en la imagen para info de acceso y página web)



EL EQUIPO DE LA CASA DEL
AGUA

LA CASA DEL AGUA



¿Dónde?



Espacios para las actividades

¿Cuánto?

Opción retiro:

10 Plazas en la Casa del Agua 2 noches 3 días

Alojamiento en habitación compartida doble o triple + Pensión Completa Menú Vegetariano + Taller Yo y mi Entorno + Paseo meditativo (domingo)

= 202 € IVA incluido

Opción 1 día:

Taller Yo y mi Entorno + comida de Menú Vegetariano = 92€

¿Cómo reservar?

1º Ponerse en contacto con Rebeca (+34 630 794221) o Sonia (+ 34 655524867—sólo Whatsapp).

2º Formalizar la reserva del curso (sea formato retiro o de un día) con un pago adelantado del 50%.

3º Enviar el justificante del pago al correo siguiente: becky.gbennett@gmail.com

¿Quiénes imparten el taller?



REBECA GARCÍA BENNETT

Ambientóloga de formación universitaria, Becky comenzó a sentir una profunda inquietud por el medio ambiente desde muy joven, y al estudiar la carrera y enamorarse de la educación ambiental, comprendió que todo está relacionado y que para comprender y cambiar la situación actual de la sociedad y el medio ambiente requerimos una mirada holística e integradora.

En sus 15 años de experiencia profesional ha afinado su comprensión acerca de cómo se ven y gestionan los problemas ambientales en nuestra sociedad. Se inició en el campo de la educación ambiental no formal colaborando con The Countryside Education Trust (Reino Unido), una fundación que recibe niños que nunca han tenido la oportunidad de interactuar y cuidar a animales de granja y de disfrutar aprendiendo en el medio natural. También allí pudo asistir en la formación en jardinería y horticultura para adultos con discapacidad y en la sensibilización y formación ambiental de la comunidad local.

Del 2007 al 2012 trabajó como educadora ambiental y técnico de medioambiente en un sector bien distinto, la gestión de residuos sólidos urbanos, en el Parque Tecnológico de Valdemingómez (Madrid). Esta experiencia le permitió aprender como la administración pública y la empresa privada gestiona una cuestión tan importante como son los residuos. En su rol de educadora ambiental tuvo la oportunidad de interactuar con todo tipo de personas, grupos y entidades, desde comunidades de vecinos, instituciones académicas, profesionales del sector y administradores públicos internacionales, aprendiendo acerca de sus inquietudes, experiencias y necesidades.

Fue trabajando en Costa Rica, del 2013 al 2017, como profesora de gestión de residuos en la Universidad EARTH cuando amplió y profundizó su inquietud por la transformación de la actitud y comportamiento ambiental. En esta universidad, Becky entro en contacto con estudiantes y profesionales de distintas culturas y países de Norte América, América Latina, Asia y África, absorbiendo las dificultades a las que se enfrentan en sus comunidades y los vacíos tanto técnicos como de sensibilización respecto a la protección del medioambiente. Esta experiencia fue muy enriquecedora y la vio compartir conocimientos y prácticas con asociaciones comunitarias, estudiantes, profesionales de la ingeniería ambiental y otros sectores de la agronomía y con sus propios colegas de la universidad.

De vuelta en Madrid ha estado colaborando con distintas iniciativas relacionadas con el desarrollo personal, dinámicas de trabajo en organizaciones, el aprovechamiento de residuos, y sistemas agroalimentarios. En el ámbito del desarrollo y la conciencia personal, ha asistido a talleres de Proceso Corporal Integrativo (PCI) y de movimiento corporal. Actualmente, ha terminado el primer año de la formación de Teatro Gestalt impartida por la Canoa de Papel en Madrid.



SONIA MANZANARO LÓPEZ

Sonia siempre estuvo interesada por la ciencia y en concreto en los procesos que ocurrían dentro del ser humano, estuvo a punto de estudiar Bioquímica, pero finalmente se decantó por la Química Orgánica, la química de la vida, y se doctoró en el 2004 en la universidad UAM. Durante los siguientes casi 14 años ha estado vinculada con la industria farmacéutica, desarrollando nuevos procesos sintéticos de principios activos, que, entre otras cosas, fueran más respetuosos con el medio ambiente. En paralelo, Sonia sufrió una crisis cuando tenía aproximadamente 33 años que le llevó a comenzar terapia. A partir de aquí comenzó a interesarse por los procesos humanos, no sólo desde el punto de vista biológico, sino también psicológico.

En 2012, paralelamente a su trabajo, comenzó su formación dentro del ámbito del Desarrollo Humano realizando el Máster en Técnicas y Terapia Gestalt en Ananda Psicoterapia la escuela dirigida por Ada López. Incorporó esta terapia como una filosofía de vida y descubrió el cuerpo como una potente herramienta de conocimiento personal por lo que, posteriormente, se diplomó en PCI (Proceso Corporal Integrativo) en In-corpore con Antonio del Olmo y, actualmente, está llevando a cabo el Postgrado. Si la formación en Gestalt le llevó a descubrir el cuerpo, la formación en PCI le llevó a descubrir el arte y realizó el Postgrado en Cuerpo y Arte que dirige Susana Estela en El Olivo.

Para profundizar en los pilares de su trabajo: Gestalt, Cuerpo y Arte, y enriquecerse con nuevos enfoques y puntos de vista de otros profesionales, Sonia ha realizado seminarios de trabajo corporal artístico como PCI con Antonio del Olmo, Movimiento Auténtico con Betina Weissman, Bioenergética con Marta Meneses y Edith Liberman, Danza Teatro con Andrés Waskman, Teatro terapéutico con Consuelo Trujillo, Fotografía Terapéutica con Mireia Plans o el Orange Training de Segni Mossi.

El mismo año que acabo la Gestalt y de nuevo, embarcada en una nueva crisis personal, viajó a la India para formarse como Masajista Ayurveda con el Dr. Asghar en Greens Ayurveda. Este viaje fue muy enriquecedor en todos los aspectos de su vida, y le descubrió algo que ya estaba en su interior, el placer del tacto consciente por lo que, posteriormente, decidió hacer la formación en Masaje Californiano por la escuela Spazio Massage que dirige Sujati Lacanna.

Una de las asignaturas pendientes de Sonia durante mucho tiempo fue darle la vuelta a la frase “el deber antes que el placer” y en eso lleva trabajando muchos años como lección de vida. Entre unos de placeres está la sexualidad y relacionados con ella, Sonia ha llevado a cabo seminarios de Sexualidad Bioenergética con Francisco García Esteban en la Escuela Bioenergética de Madrid y de Sexualidad Femenina con Mireia Darder y Luana Salvadó.

Sonia también ha realizado otros cursos o encuentros de Mindfulness, Inteligencia Emocional, Eneagrama, Contact Improvisación, Teatro Gestalt, Conciencia Corporal, Danza Africana, 5ritmos... y es practicante habitual de Hatha Yoga y meditación activa.

En diciembre del 2018 Sonia realiza un viaje a Colombia que le conecta profundamente con la vida y la naturaleza y decide dar un giro, dejando la industria farmacéutica y concentrándose únicamente en el acompañamiento a personas o grupo para el Desarrollo del Potencial Humano.

Actualmente, ejerce como Terapeuta Gestalt y Corporal y Masajista Integrativa, además de formar parte del equipo de Vivir en Movimiento donde imparte talleres de Proceso Corporal Integrativo y colaborar como ayudante en la formación de Masaje Californiano en la escuela Spazio Massage.