****

**Escuela de salud integrativa cuerpo-mente-espíritu y ecosistema**

Con el aporte de un paradigma complejo, integral y holístico, la Escuela pretende dar a conocer modos de equilibrar las diferentes dimensiones humanas: biológica-somática, afectiva-emocional, familiar-vincular, cognitiva-conductual y trascendente-espiritual, sabiendo que al equilibrarlas la salud se reestablece naturalmente. Lo haremos desde los aportes y herramientas prácticas y de cambio de:

La Psiconeuroinmunoendocrinología.

El Análisis transaccional.

La Psicogenealogía.

La meditación terapéutica Mindfulness.

 La psicología humanística (aportes de psicología positiva y existencial) con herramientas de PNL, coaching e hipnosis ericksoniana.

Este camino psicoterapéutico se nos vuelve un modo de allanar el camino hacia la evolución de la conciencia y hacia la unión de ésta con el corazón. Este estado de generatividad y de conexión con uno mismo y con todo lo que nos rodea nos lleva a otras opciones de creación y de solución de los problemas, o mucho mejor, en ocasiones nos lleva a darnos cuenta de que realmente lo que creíamos que era un problema, en realidad no lo es, sino que el problema es la forma en que miramos y construímos una narración sobre lo que es.

A partir de este estado de generatividad, podemos comenzar a preguntarnos qué es lo que queremos crear en nuestra vida, en la de los demás, en nuestra comunidad, desarrollar la fuerza interior para sostener esta pregunta y encontrar los recursos para ir tomando algunas de las infinitas posibilidades e intenciones personales y concretarlas en nuestro entorno personal y en consecuencia, en el ecosistema.

**Encuentros presenciales y online:**

* Dos encuentros en vivo online por mes.
* Tareas entre cada encuentro para profundizar en las temáticas trabajadas.
* Grupo de WhatsApp para compartir material, consultas, tareas.

**3. A quién está dirigido:**

Destinado a todas las personas que quieran recorrer un camino de transformación personal potenciando las distintas dimensiones vitales: biológica, emocional, cognitiva, familiar, ecosistémica y espiritual o trascendente, sabiendo que cuando estas áreas se equilibran la salud se reestablece. También trabajaremos partes internas en conflicto que bloquean o detienen el avance en alguna/s de estas dimensiones para dirigirnos hacia la salud integral.

**4. Duración de la Escuela:**

La escuela tiene una duración de 3 meses. La propuesta es iniciar el camino de la siguiente manera:

Iremos transitando las siguientes dimensiones humanas:

1) **Dimensión somática-biológica**: tiene como objetivo identificar síntomas físicos que pueden estar expresando conflictos emocionales o psíquicos. Además, favorecer la calidad de vida, identificando hábitos en los que resulta necesario realizar Bio-psico-educación, estableciendo facilitaciones neuronales para los nuevos hábitos.

2) **Dimensión emocional-vincular**: se propone identificar emociones

auténticas e inauténticas y favorecer las saludables, como también

identificar formas tóxicas de vinculación e incorporar nuevos modos de

construir vínculos y comunicación de calidad, creando nuevas maneras de interacción relacional.

Además, permite reconocer aspectos de la personalidad y formas de posicionarse ante la realidad y ante los demás.

3) **Dimensión familiar-ecosistémica**: busca reconocer las propias raíces familiares y la influencia de nuestros ancestros en la vida personal.

Trabaja sobre la identificación de patrones familiares repetitivos transgeneracionales, para transformar los que son nocivos o tóxicos en saludables.

Reconoce a la persona como parte de otros sistemas de los cuáles forma parte, proponiéndose que cada ser logre estar en paz con sus propios sistemas de pertenencia.

4) **Dimensión cognitivo-conductual**: tiene como objetivo Integrar mente-cuerpo, equilibrar áreas y roles vitales, reduciendo el stress.

Favorecer y ampliar la conciencia para responder de forma libre y consciente a los estímulos en lugar de reaccionar a ellos en piloto automático.

Agudizar la conciencia y la percepción de sensaciones físicas, emociones y pensamientos, y favorecer su alineación. Identificar pensamientos o creencias limitantes y transformarlas en posibilitadoras, reprogramando los programas de la mente subconsciente.

Establecer metas de cambio en cada rol vital hacia el logro del estado deseado.

5) **Dimensión trascendente-espiritual**: es un área transversal a todas las demás, presente implícita o explícitamente en el resto de las dimensiones vitales. En ella se integran todos los aspectos de la persona dirigiendo y orientando todas las motivaciones, acciones, pensamientos y emociones a un sentido de vida. Comprende valores, espiritualidad, misión, vocación como “llamados interiores” qué buscan su realización. Para ello es necesario integrar la mente consciente y la mente inconsciente, entrenar una mente en el presente, alinear la mente somática, cognitiva y de campo, tomar conciencia de los objetivos que se desea lograr, principalmente en la etapa de vida actual, logrando una conciencia de campo y visualizando medios, fines intermedios y fines últimos, lograr coherencia ecosistémica, y reconocer hitos significativos vitales en la construcción del sentido de vida.

**5. tiempo estimado por dimensión:**

Cada dimensión tiene una duración aproximada de 1 mes ( dos encuentros en vivo y tareas entre semanas)

**6. Material a tener en cuenta:**

**Un cuaderno o carpeta para anotaciones, biromes.**

**Buena internet, auriculares y un lugar tranquilo para los encuentros online**

**7. Inversión económica por mes:**

 **Consultar**

**8. Inscripción:**

**Por whatsapp al 1158537006 enviando nombre y apellido completo y comprobante de trasferencia**

**Cuenta: Caja Ahorro Pesos**

**Nro: 4039790-3 022-7**

**CBU: 00700221 30004039790373**

**DNI: 20608283**