

# PROGRAMA FORMACIÓN INTENSIVA

## Nivel I

### CHAKRA RAÍZ

- Dinámicas de liberación emocional: Cimientos - relación padre y madre
- Introducción a los chakras y estructuras energéticas
- Cómo crear tu lugar seguro
- Ejercicios de enraizamiento
- Introducción y práctica a la Escucha
- Masaje circulatorio: pies - piernas

### CHAKRA SACRO

- Dinámicas de liberación emocional: Control y límites / energía sexual
- Escucha profunda plexo y digestivo
- Equilibrio y percepción energética
- Masaje relajante holístico: espalda
- Masaje relajante holístico: brazos, abdomen

### CHAKRA PLEXO

- Dinámicas de liberación emocional: Poder personal / ira y frustración
- Escucha profunda plexo y digestivo
- Masaje relajante holístico: cara y cabeza
- Masaje relajante holístico completo
- Equilibrio SNC

## Nivel II

### CHAKRA CORAZÓN

- Dinámicas de liberación emocional: Amor propio / Tristeza y dolor
- Escucha profunda corazón y pulmones
- Escucha de los tejidos
- Introducción a la terapia craneosacral
- Técnica del tubo dural
- Técnica de diafragmas

### CHAKRA GARGANTA

- Dinámicas de liberación emocional: Mi propia voz / creatividad
- Escucha profunda garganta
- Prácticas de Escucha profunda
- Introducción al masaje terapéutico holístico
- Técnica "Seguir el tejido"

### CHAKRAS SUTILES

- Dinámicas de liberación emocional: Intuición / creencias limitantes
- Potenciando tus dones
- Escucha profunda pituitaria y pineal
- Masaje terapéutico holístico completo
- Repaso masaje circulatorio holístico
- Repaso masaje relajante holístico

