

## FACILITADORES



El taller estará dirigido por :

### Juan Bautista García

Formado como Terapeuta Transpersonal por la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal. Certificado por la "Grof Transpersonal Training" en "Psicología Transpersonal y Respiración Holotrópica" en España. Facilita talleres de Respiración Holotrópica en España y Portugal. Dirige su propio Centro "Holotrópica"

### Carlos Martínez


Psicólogo Sanitario Colegiado número A-02269 y profesor de yoga. Instructor de Mindfulness. Terapeuta EMDR. Director del Centro Sanitario Psicológico Namaskar



ASOCIACIÓN DE YOGA, MEDITACION,  
PSICOLOGIA Y MINDFULNESS

PLAZA DE ESPAÑA, 6, 1º D  
50001- ZARAGOZA

 Centro de Yoga Namaskar

 Yoga\_Namaskar

Inscripción e información : 976 00 46 31

626 21 95 82

[www.yoganamaskar.es](http://www.yoganamaskar.es)

[info@yoganamaskar.es](mailto:info@yoganamaskar.es)



## TALLER DE RESPIRACIÓN HOLOTROPICA

Sábado 16 de Mayo  
2015



ASOCIACIÓN DE YOGA,  
MEDITACIÓN, PSICOLOGÍA Y  
MINDFULNESS

PZA ESPAÑA - 6-1º D

976 00 46 31



La Respiración Holotrópica es una técnica psicoterapéutica desarrollada por el psiquiatra Stanislav Grof que pretende permitir el acceso a estados ampliados de conciencia. La Respiración Holotrópica es usada por los practicantes como un acercamiento a la autoexploración y la sanación que integra la introspección desde la investigación moderna acerca de la conciencia, la antropología, la psicología transpersonal, las prácticas espirituales orientales y las tradiciones místicas del mundo. El nombre "holotrópico" significa movimiento hacia la totalidad (del griego holos =totalidad, y tropos = movimiento en dirección a algo).

La Respiración Holotrópica consiste en respirar más intensa y rítmicamente en un ambiente de calidez y protección para adentrarse en estados de conciencia ampliada gracias al uso de una música evocativa de diferentes culturas junto con la utilización del mandala y el trabajo corporal focalizado. Finalmente se hace una integración de toda la experiencia.

El objetivo general es alcanzar una mayor autocomprensión, expansión del yo, y facilitar el acceso a las raíces de los problemas emocionales y psicosomáticos. Esta experiencia sanadora incide en el nivel físico, emocional, psicológico y espiritual.

El propósito es utilizar la Respiración Holotrópica como vía de desarrollo, sanación o autoconocimiento y adentrarse en el trabajo con los estados expandidos de conciencia en un contexto seguro, respetuoso y terapéutico, contando con el apoyo de facilitadores específicamente preparados para el acompañamiento en este tipo de experiencias. El efecto general del método consiste en activar la capacidad de autosanación interna del organismo.

## PROGRAMA

**Sábado 25 Octubre:**

**09:30 Recepción**

**09:45 Charla informativa**

**10:15 Respiración Holotrópica**

**13:15 Dibujo de Mándalas**

**13:30 Círculo de compartir**

**14:00 Comida (incluida)**

**16:00 Práctica integradora**

**17:00 Despedida y cierre**

**Nota:** Los horarios podrían variar según el número de persona inscritas. Aforo limitado

