

# FOCUSING

## GRUPO DE PRACTICA SEMANAL

### ¿qué es Focusing?

Según palabras de Eugene Gendlin *"es un instrumento para entender nuestros sentimientos y sensaciones borrosas e inventar nuevos patrones de vida"*

*"Nuestro cerebro y cuerpo saben mucho más de lo que normalmente está a nuestra disposición"*

El Focusing o proceso del enfoque corporal es un *"diálogo hacia dentro que nos permite obtener información del más profundo, sabio ser ("el cuerpo")"*.

### Objetivos

- Conocer el focusing: un poco de historia y bibliografía.
- Aprender y practicar la técnica de los 6 pasos.
- Iniciación al Focusing en parejas: aprender a acompañar y ser acompañado.

### Facilitadora

**Inés Zubeldia**, psicóloga, psicoterapeuta individual y de grupo. Trainer certificada por el Instituto de Nueva York y miembro del Instituto Español de Focusing.

**Fechas:** Se realizarán los lunes a partir del 19 de abril de 20 a 21:30h.

**Lugar:** Instituto de Interacción. c/ Casanova 55-57, 7º-1ª, Barcelona.

**Precio:** Las 2 primeras sesiones 10 €, las siguientes sesiones o sesiones sueltas 20 € o 200 € el trimestre.

**Plazas limitadas:** mínimo 4 personas y máximo 12.

#### Información y reservas:

**619 07 40 71** en horario de 10 a 14 y de 16 a 20 de lunes a viernes, o bien por email a [izubelas@gmail.com](mailto:izubelas@gmail.com)