



# Artesanía de las Emociones

## A través del método Alba Emoting™

Somos seres emocionales... y las emociones son las responsables de todas las decisiones que tomamos, son el motor de nuestras acciones. Si tomamos conciencia de lo que nos pasa con ellas, las escuchamos, aceptamos y expresamos, se transforman en guías que nos orientan a vivir plenamente, comunicarnos mejor y ser más felices.

Para crear tu propia artesanía emocional, en estos dos Talleres iniciales, te proponemos sumergirte en el mundo de las emociones a través de Alba Emoting™, un método científico de inducción, modelación y vivencia de las emociones, creado por la investigadora y psicofisióloga chilena Susana Bloch.

### Artesanía de las Emociones I (2 Días)

#### Te invitamos a:

- Ir desvelando el misterio de las emociones
- Conocer los principios básicos del Método Alba Emoting™.
- Explorar la vivencia de los patrones respiratorios, posturales y faciales, efectores de las 6 emociones básicas: rabia, miedo, alegría, tristeza, ternura y erotismo.
- Neutralizar la emoción a través de la práctica del step-out.
- Distinguir tus experiencias emocionales: emociones básicas, mixtas y estados de ánimo.
- Desarrollar el arte de reconocer, expresar y transformar las emociones como guía de nuestras acciones.

#### ¿Cómo lo haremos?

- A través de la experiencia corporal y el movimiento.
- Aprovechando el entorno para conectarnos y potenciar nuestros aprendizajes.
- Reflexionando individualmente y conversando en grupo con la guía del coaching.
- Invocando nuestro talento artístico.

#### Lugar y Fechas:

en MADRID

- Artesanía de las Emociones I: 28 y 29 noviembre 2014

- Artesanía de las Emociones II: 30 noviembre 2014



(Horario de 9:30h. a 19:00h. todos los días)

### Artesanía de las Emociones II (1 Día)

### Artesanía de las Emociones II (1 Día)

#### Te invitamos a:

- Profundizar en los patrones efectores de las seis emociones básicas.
- Mostrar tu conocimiento de los patrones respiratorios y posturo-faciales, efectores de cada emoción, hasta adquirirlos lo suficiente como para utilizarlos personalmente.
- Agudizar la observación de las emociones en otras personas, a través de reconocer los patrones efectores en sus cuerpos.
- Registrar los hallazgos más significativos de tu experiencia con cada emoción.



#### Facilitadoras:

**Carme Tena.** *Psicóloga-Coach ontológica. PCC por la ICF. Formada con Susana Bloch en Alba Emoting con nivel CL4 (Professional Certification level).*



**Inés Mazarrasa.** *Coach ontológica. Formada con Newfield Network y Carme Tena en Alba Emoting con nivel CL3 (Advanced Certification level).*

#### Inversión:

- Artesanía de las Emociones I y II (3 días): **380,00 €**

- Sólo Artesanía de las Emociones I (2 días): **260,00 €**

- Sólo Artesanía de las Emociones II (1 día)\*: **120,00 €**

\*Imprescindible haber hecho antes Artesanía de las Emociones

## Contacto e Información

**Inés Mazarrasa**

**E-Mail:** [inesmazarrasa@workcilia.com](mailto:inesmazarrasa@workcilia.com)

**Teléfonos de contacto:** 607181107

**Blog:** <http://workciliacoaching.com/blog>

**Carme Tena o Elena Iborra**

**E-Mail:** [albaemotingbcn@gmail.com](mailto:albaemotingbcn@gmail.com)

**Teléfono:** 620037484 / 659108793

**Blog:** <http://albaemotingbcn.wordpress.com/>

**Para hacer efectiva la inscripción debes:** rellenar y enviarnos la hoja de inscripción que encontrarás en el blog y efectuar un ingreso de 140€ en el caso de Artesanía I, y de 120€ el caso de Artesanía II, en el nº de cuenta 1491 0001 24 2078628720, del Triodos Bank, indicando en Concepto tu nombre, Artesanía, el lugar y el mes de realización. Una vez verificados la hoja de inscripción y el pago te devolveremos un mail con la confirmación.

### **Algunas personas participantes han dicho:**

*"Como desenmarañando lana para crear un ovillo, con ternura pero con firmeza, el taller de emociones en movimiento de Alba Emoting te deshace, te desenreda, para recomponerte de una forma más humana". Rafel Ruiz Berenguer Team & Personal leadership development*

*...Conocí una conceptualización sólida y sencilla; carente de cualquier barroquismo intelectual. Experimenté una metodología pedagógica que promueve cambios desde el primer momento y que deja registro en el cuerpo. Neus Ribas. consultora y coach*

*...Me hizo tener conciencia de cómo se accionan las emociones básicas y como pueden estar construidas las emociones mixtas, pudiendo de esta manera darme cuenta de las intensidades de cada emoción básica que habita en el estado, con esto puedo ser capaz de construir y desconstruir desde la respiración y la corporalidad. Cristina Gómez Penna / Actriz*

*...El taller me ha dado muchas herramientas para enfrentar cada día con una nueva mirada: reconocer cada emoción propia e intentar ponerla en su justo lugar, entender que las emociones de otros también resuenan en mí, y descubrir que las emociones básicas se entrelazan constantemente... nos ayuda a danzar por la vida intentado desmenuzar nota a nota, la melodía adecuada que nos permita entender cada sentimiento, habitarlo, y dejarlo marchar. Ana Martínez.  
Docente*

*...conozco el método hace más de 10 años, sólo me había paseado en forma cognitiva por él y claro era leer algo bonito e interesante, buscando la manera de aplicarlo a mi vida personal y profesional sin encontrar la llave indicada.*

*No hubo nada que no fuera significativo y sin sentido en vuestro taller, habéis sido fieles al método de una forma sorprendente; por vuestra profesionalidad, por vuestra humildad, por vuestra horizontalidad al presentarlo y vivenciarlo.*

*Para mí no hay vuelta atrás en la atención, intención, gestión y regulación de mis emociones. Y finalmente me está sirviendo también para aplicarlo a mi labor profesional de manera muy poderosa. Filipo Pereira. Co-director Grupo Transcurso. Terapeuta PNL, Coach transformacional*

*Lo que me queda de Alba Emoting, a parte del recuerdo agradecido del tiempo pasado con vosotros, es LA CONCIENCIA y LA RESPIRACION... Si algo me ha gustado de Alba emoting es la sencillez, la naturalidad con la que podemos ser más conscientes de dónde estamos y de cómo con unos leves movimientos podemos salir. Y esto es también la aplicación profesional que me gustaría darle.*

*Amparo Pastor*

Para leer más testimonios: <http://albaemotingbcn.wordpress.com/testimonios/>