

Formación en Proceso Corporal Integrativo (PCI)



9ª Promoción- febrero 2017

“Un camino de acercamiento de la cabeza al corazón a través de cuerpo, la expresión y la conciencia”

¿Qué es el PCI?

El Proceso Corporal Integrativo es un sistema de trabajo psicocorporal, que desarrolla la relación y el equilibrio entre los aspectos vital, emocional y mental de las personas.

Proceso: porque el trabajo corporal requiere una sensibilización progresiva en el uso de las técnicas y las vivencias que este genera, lo cual implica una actitud de continuo aprendizaje y revisión personal hacia nuevos campos de comprensión y de acción.

Corporal: porque el eje articulador del proceso es el cuerpo, concebido como una trama entre lo físico, lo psíquico y lo emocional, lo que llamamos los **tres dominios** (cuerpo, mente y emoción).

Integrativo: porque busca armonizar los tres dominios para “ser” y actuar en la vida de un modo más equilibrado y coherente con nuestras necesidades esenciales.

“Cambiar la mente implica cambiar el cuerpo, funcionar de manera distinta”
Stanley Keleman

Al llevar la atención al cuerpo podemos descubrir cómo se manifiesta la relación directa entre las emociones, las actitudes corporales y nuestras creencias e ideas, de tal manera que, cambiando la forma de relacionarnos con el cuerpo, podemos influir en nuestra forma de gestionar nuestra inteligencia emocional, nuestras relaciones personales y la manera de sentirnos en la vida, de forma sostenible en el tiempo.

¿Qué puedes aprender en esta formación?

A nivel personal

- Flexibilizar los patrones de la personalidad inscritos en el cuerpo en forma de tensiones y bloqueos, que permiten, o dificultan, nuestras posibilidades de ser, estar y relacionarnos con nosotros mismos y con los demás.
- Desarrollar habilidades corporales, expresivas y comunicativas paralelamente a la capacidad de estar presente y darse cuenta.
- Facilitar el desbloqueo de tensiones y emociones, para favorecer los estados de relajación, apertura emocional, presencia y bienestar, sostenibles en el tiempo.
- Fortalecer la confianza en los propios recursos corporales, emocionales, expresivos y creativos.
- Descubrir las relaciones entre nuestra conciencia corporal y expresiva, y nuestra manera de afrontar las situaciones de la vida cotidiana. Comprobando que finalmente “*bailamos como vivimos*”.
- Restaurar la unidad y la sintonía entre mente-corazón-cuerpo.

A nivel profesional

- Adquirir nuevas herramientas terapéuticas y creativas de trabajo psicocorporal, que sirvan de ayuda al propio crecimiento y al de los demás.
- Ayudar a cada persona a reconectar con su cuerpo, aprendiendo a “escucharlo” y a reconocerlo, como sede de las emociones, pensamientos y sensaciones.
- Diseñar programas para facilitar grupos de Proceso Corporal Integrativo, aplicados a distintos ámbitos profesionales (educación, crecimiento personal, coaching, empresas y arte)
- Hacer del Proceso Corporal Integrativo una herramienta para el cambio, el crecimiento y la evolución personal y profesional.

Líneas de trabajo

En el PCI, convergen tres líneas de trabajo complementarias:

- **Psicofísica:** incide sobre la conciencia corporal y energética. La relajación, el equilibrio, la capacidad de interiorización y la reconexión con uno mismo en el nivel psicofísico. Desarrolla **la inteligencia corporal**, el equilibrio personal y la vitalidad. El trabajo psicofísico actúa con suavidad sobre la estructura corporal y el equilibrio energético de forma progresiva y orgánica.
- **Emocional y expresiva:** nos ayuda a entender y experimentar el cuerpo como reflejo de nuestro proceso vital-emocional. Pone especial atención en atender nuestras necesidades esenciales a nivel emocional y del carácter, los bloqueos y dificultades personales latentes en cada uno.

Desarrolla la **inteligencia emocional** y los recursos de comunicación con uno mismo y con los demás.

El trabajo emocional y expresivo se va desarrollando en paralelo al trabajo psicofísico, según se van limpiando y concienciando antiguos patrones de funcionamiento inconscientes, al mismo tiempo que vamos descubriendo y eligiendo nuevas maneras de apoyarnos en el cuerpo y en la relación con los demás.

- **Integrativa:** pone el acento en la **integración "cuerpo-mente-emoción"** a través del desarrollo de la atención y la presencia. Fortalece el reconocimiento y el contacto con los aspectos más sanos, esenciales, genuinos y creativos de nosotros mismos, así como el sentido de unidad y plenitud.

Fuentes del PCI

El PCI es un enfoque multidisciplinar, que configura en base a la sinergia de siete abordajes de trabajo diferentes, lo que nos permite un gran campo de aplicaciones y desarrollos posibles.

- **La Gestalt**, enfoque psicoterapéutico que dará el soporte para todo el proceso personal. Sirve como marco desde el que *mirar*, *estar* e incorporar lo que acontece en cada momento, desde la actitud de confianza y espontaneidad que caracteriza el abrirse al momento presente.
- **La Danza y el Movimiento**, consideradas en su sentido más abierto y universal, entendidas como un lenguaje corporal que facilita la expresión creativa, el desarrollo y la transformación personal.
- **La Bioenergética**, enfoque psicoterapéutico, a través del cual, podemos apreciar cómo nuestra manera de ser y sentir se refleja en forma de bloqueos y tensiones corporales, coherentes con nuestra historia y *anatomía* emocional.
- **El Yoga**, disciplina milenaria que constituye un sistema integral de desarrollo humano, a partir de su teoría energética y estructural del "cuerpo-mente-espíritu".
- **El Masaje**, nos da acceso al contacto físico, la nutrición emocional, la liberación de tensiones y la percepción consciente de nuestro cuerpo.
- **El Arte**, en cualquiera de sus diferentes expresiones, y en particular la música como un *instrumento* poderoso de autodescubrimiento, a través de las resonancias que ésta despierta en nosotros. Y los recursos artísticos, como medio de poder objetivar todo nuestro mundo vivencial interno.
- **El desarrollo de la atención, el centramiento y la meditación**, son prácticas que nos ayudan paulatinamente a *soltar* lo aprendido y a volver a empezar en cada momento, desarrollando una actitud de principiantes con nosotros mismos y con los demás.

Durante el proceso de la formación se irán contextualizando y relacionando cada uno de estos abordajes de forma integrada, así como la elaboración de las vivencias que generen.

Aplicaciones

El PCI, se está abriendo camino como un procedimiento didáctico interdisciplinar con un gran potencial de aplicación y desarrollo en campos como:

La educación: educación emocional a través de la expresión, educación para la salud, educación física, educación por el arte, educación en valores, trabajos de género, etc.

El crecimiento personal: crisis, procesos de cambio y maduración personal, bienestar y equilibrio, gestión del estrés, desarrollo personal, etc.

El trabajo artístico y creativo: teatro, artes plásticas, danza, etc.

La empresa: coaching, estrés, gestión de energía personal, comunicación eficaz, coaching corporal, etc.

¿A quién va dirigida?

La Formación está dirigida a todas aquellas personas que estén interesadas en realizar un trabajo relacionado con la salud psicofísica, la educación, los procesos creativos y, en general, todos aquellos y aquellas que se sientan disponibles para un trabajo de autoconocimiento y desarrollo personal.

“Aprender es descubrir que algo es posible”
Fritz Perls

¿Cómo se realiza?

La Formación consta de un **Curso Básico** y un **Curso Superior**.

El curso básico, se realiza en nueve encuentros de fin de semana, dos de ellos residenciales.

Una vez terminados los cursos básico y superior, los alumnos interesados en seguir profundizando en su proceso formativo podrán hacerlo a través de los **“Talleres de Postgrado y Supervisión”**.

Estos talleres están orientados a estimular la aplicación de los contenidos de la formación en cuatro ámbitos profesionales: el desarrollo personal, el arte y la creatividad, la empresa y la educación.

Curso básico

“La danza del guerrero”

-Instinto, vulnerabilidad y conciencia-

Objetivos

- Abrir el proceso de toma de conciencia sobre uno mismo, a partir de las vivencias generadas desde el propio lenguaje corporal, mediante el movimiento, la expresión y la relación con los demás
- Despertar la curiosidad y la capacidad de observación hacia los hábitos emocionales, los mecanismos internos, la resolución de conflictos y la comunicación con los demás dentro del grupo, tanto desde el lenguaje verbal como desde el lenguaje corporal.
- Desarrollar la inteligencia emocional a través de la expresión corporal, la creatividad el movimiento y la relación con los otros.
- Afianzar la confianza en la espontaneidad corporal y expresiva desde los tres dominios.
- Desarrollar la capacidad de escucha y auto-observación, a través del desarrollo del propio repertorio corporal.
- Reconocer y flexibilizar la estructura corporal, con apoyo en la conciencia sensorial y energética del cuerpo.
- Reconocer la biografía personal como base para el propio desarrollo personal, desde un lenguaje corporal que permita la expresión de la fortaleza y la sensibilidad de cada uno.
- Desarrollar la actitud de escucha y centramiento necesaria para el trabajo corporal.

Contenidos generales

- Marco y visión del PCI para el trabajo con el cuerpo, la salud y la actitud creativa.
- La tensión, la relajación y la respiración desde la coherencia e interferencias en los tres dominios.
- Lenguaje corporal, emocional, verbal e imaginario en el trabajo corporal y en el movimiento.
- Cuerpo y la atención: Recursos gestálticos para el trabajo corporal.
- El movimiento, la observación, la quietud y la expresión en el PCI.
- Introducción a la Bioenergética y la lectura corporal.
- Movimiento, masaje y estructura corporal.
- El poder de la música y sus modos de influenciar sobre el cuerpo, la mente y las emociones.

- La danza de la vida: la biografía personal y su expresión creativa.
- Introducción al carácter a través del juego de los personajes y su correlato corporal y teatral.

Curso Superior "Siete Gestos para la Unidad"

Objetivos

- Profundizar en la biografía corporal y emocional como fuente de inspiración para el desarrollo personal, a través de la conciencia del propio movimiento corporal y expresivo.
- Profundizar sobre el autoconocimiento del propio cuerpo y sus mensajes.
- Liberar la energía retenida por antiguos patrones y actualizar aspectos personales a partir de nuevos apoyos físicos, emocionales y expresivos.
- Desarrollar la "mirada" hacia el cuerpo como expresión del carácter: la mecanicidad y la presencia.
- Vivenciar el lenguaje corporal, emocional e imaginario de los siete centros energéticos a través del movimiento, la expresión y la quietud.
- Trabajar con una metodología que contribuya al equilibrio y la plenitud personal.
- Desarrollar el uso de herramientas básicas para la intervención en grupos desde un enfoque psicocorporal.

Contenidos generales

- Continuación y profundización de los contenidos del Curso Básico.
- Acercamiento al Yoga como referente e inspiración para un proceso de trabajo corporal integrativo.
- Los "siete Gestos para la Unidad" de los centros energéticos y sus aplicaciones en el PCI.
- Yoga, movimiento y masaje.
- Introducción a la psicopatología en el trabajo corporal.
- Prácticas grupales a partir de los contenidos de la formación.
- Metodología y aplicaciones dentro del PCI.
- La creatividad, la improvisación y gestión de la incertidumbre, en el desarrollo personal y creativo.

**** Los contenidos del programa de la formación están sujetos a ajustes, en función de las características y necesidades de cada grupo.**

Postgrado y supervisión "Aplicaciones del PCI"

Una vez terminados los Cursos Básico y Superior de la formación, los alumnos interesados en seguir profundizando en su proceso formativo, podrán hacerlo a través de las "**Actividades de Postgrado (Grupo semanal de Postgrado, Talleres temáticos o las Sesiones individuales de Supervisión**".

El objetivo de estas actividades es estimular la confianza, entrenar los recursos y generar los criterios necesarios para facilitar grupos de trabajo corporal (PCI), por medio del diseño, aplicación y supervisión de proyectos personales, relacionados con el **desarrollo personal, el arte y la creatividad, la educación o el mundo de la empresa**.

Equipo de profesores de la Formación y el Postgrado

Ana Vega- Curso Básico y Superior



Formada en Proceso Corporal Integrativo (PCI) y en diferentes disciplinas corporales y de desarrollo. Coaching (Ola Coach), Pilates suelo y máquinas (Stott Pilates), Shiatsu (Yasuragi), Acupuntura (Centro Kribriya) y Codependencia (Learning Love Institute) son algunas de ellas. Ha coordinado e impartido proyectos de formación y desarrollo de personas para empresas durante los últimos 10 años en ISAVIA consultores. Profesora de grupos de trabajo corporal, movimiento y desarrollo personal con particulares y empresas en colaboración con la Escuela In Corpore desde año 2009. Actualmente, forma parte del profesorado de la formación de la Escuela In-Corpore. Tarea que combina con la impartición de talleres de crecimiento personal en México, EE.UU y España y con la realización de procesos individuales de coaching

Carlos Olavarría- Curso Básico



Psicoterapeuta gestáltico (EMTG) e Integrativo de diferentes corrientes psicoterapéuticas desde la Psicología Positiva. Terapeuta corporal y Arteterapeuta. Licenciado en Bellas Artes. Formado en: Proceso Corporal Integrativo (In-corpore), Psicoterapia Clínica Integrativa y Bioenergética (IPETG), Psicoterapia Integrativa y Psicología de los Eneatipos con Claudio Naranjo (SAT), en Arteterapia (UCM), en Creatividad (Paco Peñarrubia), en Yoga y diversas escuelas y técnicas terapéuticas y corporales. Miembro fundador de AFIA Y ARTEGEH y titular de AETG y FEAPA. Formador de Terapeutas y Arteterapeutas en Centro de Arteterapia y Gestalt (CATG) y en Universidades (UCM-UAM-UVA, Vic). Ha impartido talleres en diversas instituciones y centros de terapia y desarrollo personal públicos y privados: Proexdra, GPYF, Escuelas de familia, IES, Hospitales... desde hace 15 años. Autor de la Tesina: "Arte Actual y Terapia Gestalt: encuentros y paralelismos de dos faros para la conciencia individual y social".



Tata Quintana-Curso Básico

Profesora de Jazz Vocal en el Conservatorio Superior de Navarra. En la actualidad vive en Madrid, compagina el escenario con la docencia, colabora con actores y bailarines y fusiona el jazz con músicas de distintas tradiciones.



Edith Liberman- Curso Básico

Diplomada en Psicología Social. Psicoterapeuta Bioenergética certificada por el "International Institute for Bioenergetic Analysis" (IIBA), New York, USA. Miembro de la Sociedad Madrileña de Análisis Bioenergético. Actualmente forma parte del equipo de Formación de Psicoterapeutas del IIBA. Desarrolla su actividad como terapeuta individual, grupal y supervisora desde 1989 tanto en práctica privada como en instituciones.



Andrés Waksman- Curso Superior

Actor, bailarín, coreógrafo y director escénico. Dirige ALAS Procesos Creativos en Barcelona, Docente en la Escuela de Arteterapia del Mediterráneo, Institut Gestalt y en la Formación de Trabajo Corporal Integrativo. Discípulo y colaborador de Claudio Naranjo en el Programa SAT.



Nacho Peña- Curso Superior

Médico-Psiquiatra. Terapeuta Gestalt formado en la EMTG. Miembro de la AETG. Formado en Psicoterapia Psicoanalítica (Elipsis-Hugo Bleichmar). Formado en Proceso Corporal Integrativo (Antonio Del Olmo). Formado en Psicoterapia Integrativa (programa SAT-Claudio Naranjo).



Carolina Solarana- Curso Superior

Profesora de Kundalini Yoga desde hace diez años, con experiencia en Iyengar, Anusara, Asthanga... Así como en otras técnicas corporales. Formada en Sat Nam Rasayan (técnica yogui de meditación y sanación) Imparte clases regulares de Yoga y Meditación en Escuelas de Yoga y Centros de Crecimiento Personal.

Formada en Proceso Corporal Integrativo con Antonio del Olmo.

Colabora en procesos corporales a través del Yoga y el movimiento en Instituciones y centros: Servicios Sociales Ayuntamiento de Madrid, Instituto Europeo de Coaching. Licenciada en A.D.E



Susana Estela- Postgrado

Artista plástica y terapeuta psicocorporal. Su línea de trabajo articula lenguajes corporales y artísticos para el desarrollo de la creatividad y el autoconocimiento. Actualmente dicta talleres, cursos de formación, supervisión y asesoramiento en áreas corporales, terapéuticas e interdisciplinarias del arte. Fue miembro fundador y codirectora de Río Abierto Internacional, centro de técnicas corporales para el desarrollo humano (1977- 1982). Docente invitada por la Universidad de Buenos Aires, el Instituto de la Máscara, la Asociación Gestáltica de Buenos Aires y otras entidades. Realiza su actividad en Argentina, Brasil y España.



Betina Weissman- Postgrado

Formación en Movimiento Auténtico desde 1995 con Marcia Plevin, Neala Haze, Zoe Avstreich, Joan Chodorow, Tina Stromstead y Janet Adler. Psicoterapeuta corporal CIO – Río de Janeiro y ES.TE.R – Valencia. Cofundadora de Espacio Movimiento. Docente del Sistema Río Abierto. Actriz. Profesora de Movimiento y Expresión en el Estudio JC. Corazza para el actor. Discípula y colaboradora de Claudio Naranjo en el Programa SAT desde 1992. Miembro de la FEAP y ADMTE.



Rafael G. de Silva- Postgrado

Director del proyecto Habitar el tiempo. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deportiva y formado como profesor de yoga y meditación, realizando la formación de Curriculum Training con Mindful Schools. Ha impartido programas de Mindfulness en el entorno universitario y privado e impulsado su difusión e integración social a través de la Universidad Complutense de Madrid, tanto en sus programas para el profesorado como para los trabajadores de la misma. Ha participado en distintas ponencias universitarias sobre Mindfulness en el entorno del trabajo social (Universidad de Deusto y de Jaén) y colaborado en distintas de sus formaciones oficiales.

Coordinación y Dirección

Antonio del Olmo y equipo de ayudantes



Antonio del Olmo- Curso Básico, Superior, Postgrado y Supervisión

Terapeuta corporal y gestálticos. Formado en Psicología Integrativa con el Dr. Claudio Naranjo (Programa SAT y Eneagrama). Formado en Bioenergética, Yoga, Movimiento Expresivo y distintas técnicas corporales y artísticas. Miembro fundador y codirector de Estudio 3 (centro de actividades de artísticas y crecimiento personal) 1992-2006. Ha sido formador y fundador del Sistema Río Abierto España (2003-2006). Colabora regularmente con centros, escuelas de formación y empresas interesadas en el desarrollo profesional y humano. Ha impartido seminarios y conferencias en instituciones y empresas durante los últimos 20 años. Análisis gestual y coach corporal en cine, teatro, danza, empresa y política. Actualmente es colaborador docente del Estudio Corazza para el Actor y dirige In Corpore: Escuela de Formación Corporal.



“Cuerpo, mente y emoción en danza para el cambio y la transformación”

Calendario 2017

El curso básico se realiza en nueve encuentros (dos de ellos residenciales).

Curso básico

1. **Inicio:** 18 Y 19 febrero
2. 24, 25 y 26 marzo (residencial)
3. 29 y 30 abril
4. 13 y 14 mayo
5. 17 y 18 junio
6. 23 y 24 septiembre
7. 14 y 15 octubre
8. 25 y 26 noviembre
9. **Cierre:** 15, 16 y 17 diciembre (residencial)

Los encuentros de fin de semana con el formador correspondiente tendrán lugar en horario de 10:00 a 14:00h y de 16:00 a 21:00h, los sábados. Y en horario de 10:00 a 14.30h, los domingos.

Estos encuentros tienen lugar en Madrid, en **ASHA KIRAN** – Avda. de Córdoba, 21 (Metro Almendrales) menos el de **mayo** que tendrá lugar en el **Bambú Danza** C/ Doctor Cortezo 17-3º (Metro Tirso de Molina)

Los encuentros residenciales comenzarán el viernes a las 18h y terminarán el domingo después de la comida y los realizaremos en **Los Castaños - Cercedilla (Madrid)**

El coste de estos residenciales, no está incluido en el precio total del curso y se pagarán a parte.
(Ver información mas abajo)

Los talleres de fin de semana de la formación son teórico-vivenciales. Estos encuentros incluyen prácticas de coordinación de grupos, espacios de estudio e investigación, la entrega de material bibliográfico y trabajos en la naturaleza cuando sea posible.

Seguimiento del proceso

Entre un taller y otro, los alumnos disponen de la plataforma virtual de la escuela, desde la que poder darle continuidad, seguimiento y profundización a los asuntos tratados en los talleres presenciales de fin de semana, por medio de diferentes propuestas teóricas, prácticas y de estudio.

Seguimiento personalizado

Durante el curso, cada alumno dispone de tres sesiones de seguimiento personal (presencial o por Skype), con el fin de facilitar la elaboración de los contenidos pedagógicos, las vivencias personales, así como el sentido general del proceso.

Precio

Reserva de plaza: 300 € a descontar del precio final.

Plazas limitadas. Se atenderán por orden de inscripción.

Modalidades de pago:

Precio Contado Curso Básico

- **1.900€**, en un solo pago **antes del 2 de febrero.**
- **2.000 €** en un solo pago **antes del 10 de febrero.**
- **2.100 €** antes del comienzo del curso.

Precio a plazos Curso Básico

- **2.250 €**, ingresando 700 € antes del 2 de febrero y 8 plazos mensuales de 193,75 €.

Los pagos a realizar se ingresan en la cuenta:

Triodos Bank: ES 31 1491 0001 22 2114320720 a nombre de Antonio del Olmo

señalando en concepto: *Formación PCI*, con el nombre y apellidos de la persona que se inscribe.

Se contemplarán facilidades de pago y/o ayudas para casos especiales.

Los precios incluyen todas las actividades formativas presenciales, materiales, documentación bibliográfica, uso de la plataforma virtual de In Corpore, certificado, además de las tutorías individuales entre talleres.

No está incluido el gasto de los dos talleres residenciales.

El precio de cada taller residencial es 110€, e incluye alojamiento y pensión completa desde el viernes a la tarde, hasta el domingo después de comer.

El pago del curso es independiente de la asistencia. Una vez realizado el pago, no se harán devoluciones.

Inscripción

- 1- Solicita el cuestionario de inscripción en escuela@in-corpore.com
- 2- Una vez completado, envíalo a la misma dirección junto con una fotografía tipo carnet.
- 3- Cuando recibamos el cuestionario y la foto, la dirección se pondrá en contacto con los interesados/as para confirmar la disponibilidad de plaza. El número de plazas es limitado y se tendrá en cuenta el orden de inscripción.
- 4- Realizar el pago, según la modalidad elegida.

En algunos casos será necesaria una entrevista personal

Certificación

Al término del programa completo, y habiendo cumplido todos los requisitos de asistencia y evaluación de la escuela, se entregará a cada participante un certificado avalado por **"IN CORPORE - Escuela de Formación Corporal"** y el equipo de profesionales que participan en la Formación, que lo acredita como formado en **"Proceso Corporal Integrativo"**.