

FORMACION EN PROCESO CORPORAL INTEGRATIVO (PCI) 2020-2021

13ª Promoción

IN·CORPORE
ANTONIO DEL OLMO

1º ciclo- *La danza del Guerrero*: Octubre 2020- Abril 2021

2º ciclo- *Danzas y Gestos para la Unidad*: Mayo 2021- Diciembre 2021



Se compone de:

Talleres presenciales

Trabajo grupal en sala, teniendo en cuenta los posibles protocolos de protección sanitaria, en caso de ser necesarios.

-Lugar: Sala Asha Kiran; C/ Av. de Córdoba, 21, 2º (2806-Madrid), Metro Almendrales

-Horarios: Sábados 10-14h y de 16-20h. Domingos 10-14h

Talleres residenciales

Durante este primer ciclo, habrá dos talleres residenciales en la naturaleza, en las cercanías de Madrid.

El coste de estos dos talleres, no está incluido en el precio de la formación.

-Lugar: Pendiente de confirmación

-Horarios: Viernes 18-21h. Sábados 10-14h y de 16-20h. Domingos 10-14h

Propuestas online

Después de cada taller presencial el alumno tendrá la opción de participar en una ampliación de los contenidos dados en el modo presencial, a través de diferentes propuestas en modo online. El tipo de propuesta variará en función del contenido que se esté tratando en el programa.

Habrà propuestas online en directo a través de la plataforma Zoom y otras se harán directamente a través de la plataforma online de la escuela.

La idea es brindar herramientas que permitan la continuación del aprendizaje, buscando un equilibrio entre la flexibilidad, participación y compromiso.

El contenido impartido en forma online en cualquiera de los formatos es tan importante como la participación en los talleres en modo presencial, para completar el proceso y la acreditación de la formación.

En caso de necesidad por causas de emergencia sanitaria, se incrementará el desarrollo de los talleres online en directo.



Proceso Corporal Integrativo (PCI)

*Mueve tu cuerpo, expresa tus emociones y entrena tu conciencia al mismo tiempo
El mundo está cambiando*

Puedes ir a clases de danza y aprender a moverte y fluir con tu cuerpo, y esto sin duda, te hará disfrutar, sentirte más vivo y conectado contigo.

Puedes hacer algún trabajo terapéutico que te ayude a conocerte mejor, a gestionar mejor tus hábitos emocionales y a relacionarte mejor contigo mismo y con los demás. Y esto seguro que te ayudará a sentirte mejor, estar más confiado y tomar mejores decisiones.

Puedes ir a clases de yoga y meditación, te ayudará a sentirte saludable, flexible, conectado y presente. Esto te ayudará de un forma notable en todos los aspectos de tu vida.

O, además, puedes hacer un proceso de trabajo que integre el movimiento y el trabajo corporal con el emocional, junto con el desarrollo de la atención plena y la meditación. Entonces, estarás haciendo PCI y empezarás a **ponerle mas cuerpo a tu vida**. Esto marcará un antes y un después en ti.

¿Por qué separar lo que en nosotros está unido?

¿Por qué no trabajar en equipo, el cuerpo, la mente y las emociones?

En el PCI te ayudamos a que te intereses y apasesiones por tus sensaciones corporales, tanto o más que lo sueles hacer con tus problemas y preocupaciones.

Esto tendrá consecuencias positivas y estables en tu capacidad para gestionar el estrés, la incertidumbre y la regulación de tus emociones, a través de una metodología que podrás aplicar en tu vida personal, social y profesional.



1^{er} ciclo- La danza del Guerrero

Octubre 2020- Abril 2021

1^{er} taller: Introducción a los tres dominios y el poder de la música

Fecha: **24 y 25 octubre 2020**

Lugar: Asha Kiran

Facilitador: Antonio del Olmo con el apoyo del equipo de la formación

- El cuerpo en oriente y en occidente: trabajar con el cuerpo y la emoción desde una mente distinta
- Cambiar el cuerpo para cambiar la mente
- La coherencia entre los tres dominios y sus efectos en la regulación emocional: el nervio vago y la teoría polivagal
- El poder de la música, la expresión emocional y el movimiento consciente, para la autorregulación y el desarrollo personal
- ¿Por qué bailo?
- El poder del silencio y la quietud, para la autorregulación y el desarrollo personal
- ¿Por qué medito?
- Bases para el trabajo con el cuerpo, la atención plena, el centramiento y la meditación

2^o taller: Aprender desde el cuerpo: Introducción a las etapas del PCI y las cuatro distinciones básicas para la coherencia

Etapa 1- **Enfocarse-soltarse**

Fecha: **28 y 29 noviembre 2020**

Lugar: Asha Kiran

Facilitador: Antonio del Olmo con el apoyo del equipo de la formación

- Pensar y observar desde el cuerpo: El cuerpo, la atención plena y el desarrollo de la capacidad de observación sin juicio
- Las 6 emociones básicas y sus emociones derivadas en el modelo occidental y desde las disciplinas contemplativas
- La inteligencia emocional a través del cuerpo, la expresión y la conciencia
- La activación, la relajación y la regulación en nuestros hábitos y en el carácter desde los tres dominios
- El arraigo y su expresión a través de la postura corporal, los apoyos, los gestos y la expresión corporal
- ¡¡Exprésate!!: Repertorio corporal expresivo desde la coherencia y desde al carácter (I)
- La música y su expresión a través del cuerpo y el movimiento: ¿Bailamos como vivimos? (I)

Conferencia online: El cerebro destronado

Impartida por **Nazareth Castellanos**

- Conferencia online en directo + reflexión grupal
 - Fecha : Pendiente de confirmación
-

Diciembre: Seguimos en modo online y descanso de trabajo presencial

Conferencia online: Meditando desde el cuerpo

Impartida por **Nazareth Castellanos**

- Conferencia online en directo + reflexión grupal
 - Fecha : Pendiente de confirmación
-

Taller online: Introducción a las tipologías corporales bioenergéticas y su visión desde el PCI

Impartida por **Antonio del Olmo**

- Taller online en directo + reflexión grupal
 - Fecha : pendiente de confirmación
-

3er taller: Aprender desde el cuerpo: Introducción a las etapas del PCI y las cuatro distinciones básicas para la coherencia

Etapas 2- Conectarse y regularse

- Fecha: **30 y 31 enero 2021**
 - Lugar: Taller residencial en la naturaleza. Pendiente de confirmación
 - Facilitador: Antonio del Olmo con el apoyo del equipo de la formación

 - Trabajo de cuerpo, atención y sensopercepción en la naturaleza
 - Introducción al "Body Mindfulness"
 - El cuerpo del silencio y el cuerpo del movimiento
 - La respiración: modalidades y posibilidades para la relajación y la meditación
 - ¿Respiramos como vivimos?
 - Introducción a las tipologías corporales expresivas
 - Recursos artístico para el trabajo corporal
-

Taller online: El diálogo corporal. Aprendiendo a acompañarnos y a acompañar desde la corporalidad

Impartido por Antonio del Olmo

- Taller online en directo + reflexión grupal
- Fecha: pendiente de confirmación

4º taller: Tipologías corporales bioenergéticas I y PCI

Fecha: **27 y 28 febrero 2021**

Lugar: Asha Kiran

Facilitador: Antonio del Olmo con el apoyo del equipo de la formación

- Los tipos de tensión y sus consecuencias para nuestra salud emocional y física
- Introducción a las tipologías corporales y su abordaje en el marco del PCI
- Los impedimentos para el propio crecimiento interior
- El niño interior y la construcción del carácter (I)
- El mapa corporal
- ¿Cómo trabajar con los hábitos y el cambio desde los recursos corporales?

Conferencia online: Postura corporal y mente

Impartida por: **Nazareth Castellanos**

- Conferencia online en directo + reflexión grupal
- Fecha: pendiente de confirmación

5º taller: Tipologías corporales bioenergéticas II y PCI

Fecha: **20 y 21 marzo 2021**

Lugar: Asha Kiran

Facilitador: Antonio del Olmo con el apoyo del equipo de la formación

- Continuación de las tipologías corporales y su abordaje en el marco del PCI
- El niño interior y la construcción del carácter (II)
- El carácter y el personaje y su abordaje desde la corporalidad
- Cambiar el cuerpo para cambiar la mente, y cambiar la mente para cambiar el cuerpo
- ¿Cómo trabajar con los hábitos y el cambio desde los recursos corporales? (II)

6º taller: El Personaje y la danza del guerrero

Fecha: **25 y 26 de abril 2021**

Lugar: Taller residencial en la naturaleza (Los Castaños). Pendiente de confirmación

Facilitador: Antonio del Olmo con el apoyo del equipo de la formación

- Cierre del 1º ciclo de la formación
- Recorrido
- Recursos y herramientas
- El proceso
- Elaboración personal y grupal

Además...

Clases semanales online

Durante el tiempo que dura el programa de la formación, los alumnos tiene la opción de asistir de modo online a las clases semanales que se vayan proponiendo durante el curso regular desde In Corpore.

Tutorías individuales

Durante el curso, cada alumna dispone de dos sesiones de seguimiento personal (online o presencial), con el fin de facilitar la integración de los contenidos pedagógicos, las vivencias personales, así como el sentido general del proceso.



2º ciclo- Danzas y Gestos para la Unidad

Mayo 2021- Diciembre 2021

Desarrollo personal y profesional

1º taller- Introducción a las danzas y los gestos para la unidad. La danza de la tierra: la incertidumbre

Fecha: **29 y 30 mayo 2021**

Lugar: Asha Kiran

- Los orígenes del yoga, de la danza y del movimiento para la transformación
- ¿Bailamos como vivimos? (II)
- Ritmo, instinto y carácter: El poder del ritmo, el instinto y su influencia en la vitalidad y en el desarrollo del carácter
- El miedo y el estado de supervivencia en el cuerpo: Una vuelta a lo esencial
- Recursos para el trabajo con el estrés, el trauma y el estado de alarma
- Cómo transformar el esfuerzo en fuerza, y cómo cultivarla
- Aprender desde la incertidumbre
- La trilogía básica en el cuerpo, las emociones, la expresión y el movimiento consciente
- La danza de la tierra: recursos para su aplicación personal y profesional en el ámbito de la educación, el crecimiento personal, el coaching, el arte y la creatividad, la empresa y otros (músicas, meditaciones, ejercicios, dinámicas de grupo, recursos plásticos, etc)

2º taller- La danza del agua: el conflicto (taller residencial)

Fecha: **18, 19 y 20 junio 2021**

Lugar: Pendiente de confirmación

- El juego de fuerzas: de la polaridad a las tres fuerzas
- El conflicto y su potencial para la transformación
- Lo masculino y lo femenino
- El desafío en la creatividad: fluir en la confianza
- La danza del agua: recursos para su aplicación personal y profesional en el ámbito de la educación, el crecimiento personal, el coaching, el arte y la creatividad, la empresa y otros (músicas, meditaciones, ejercicios, dinámicas de grupo, recursos plásticos, etc)

3er taller: La danza del fuego: la transformación

Fecha: **24-26 septiembre 2021**

- El conflicto y su potencial para la transformación: entre la necesidad y la voluntad (I)
- El niño interno y su necesidad desde lo expresivo (I)
- ¡¡Exprésate!! Repertorio corporal expresivo desde la coherencia y desde el personaje
- La expresión como vía de transformación
- No basta con sentir, es necesario expresar. La libertad expresiva en sus diferentes formas
- La danza del fuego: recursos para su aplicación personal y profesional en el ámbito de la educación, el crecimiento personal, el coaching, el arte y la creatividad, la empresa y otros (músicas, meditaciones, ejercicios, dinámicas de grupo, recursos plásticos, etc)

4º taller: La danza del aire

Fecha: **22-24 octubre 2021**

- El conflicto y su potencial para la transformación: la necesidad y la voluntad, a través del niño interno y del adulto
- De la reacción emocional a la regulación consciente
- Construyendo desde el amor y la compasión
- La danza del aire: recursos para su aplicación personal y profesional en el ámbito de la educación, el crecimiento personal, el coaching, el arte y la creatividad, la empresa y otros (músicas, meditaciones, ejercicios, dinámicas de grupo, recursos plásticos, etc)

5º taller: La danza sutil, la danza sonora y la danza silenciosa

Fecha: **26-28 noviembre 2021**

- Del cuerpo obvio al cuerpo sutil
- El cuerpo como lenguaje esencial: el lenguaje verbal, el lenguaje corporal, la voz, la vibración sonora, el silencio y el espacio
- El desarrollo de la atención plena, el cuerpo y el espacio
- La danza sutil: recursos para su aplicación personal y profesional en el ámbito de la educación, el crecimiento personal, el coaching, el arte y la creatividad, la empresa y otros (músicas, meditaciones, ejercicios, dinámicas de grupo, recursos plásticos, etc)

6° taller- Danzas y gestos para la unidad

Fecha: **17-19 diciembre** cierre 2° ciclo

- Recapitulación 1° y 2° ciclo
- Recorrido
- Recursos y herramientas
- El proceso
- Elaboración personal y grupal
- El proyecto personal



Precios

1^{er} ciclo de la formación: siete meses de programa, mes de diciembre solo online

Inscripción antes del 1 de agosto: **1750€** (600 menos que en el anterior curso)
Modalidad de pago: 7 cuotas mensuales de **250€** (el pago completo es opcional).
El pago de la primera cuota al formalizar la matrícula sirve como reserva de plaza de inscripción al curso y el resto de cuotas, antes del día 5 del mes correspondiente.

Inscripción después del 1 de agosto: **1900€**
Modalidad de pago: 7 cuotas mensuales. Una cuota inicial de **280€** y 6 cuotas mensuales de **270€**.

El pago de la primera cuota al formalizar la matrícula sirve como reserva de plaza de inscripción al curso y el resto de cuotas, antes del día 5 del mes correspondiente.

El precio del alojamiento y pensión completa en los talleres residenciales no está incluido en el precio del curso y es de **200 €** (pendiente de confirmación) para el primer ciclo. El precio para el segundo ciclo se anunciará con antelación al comienzo de este, siendo similar al anterior ciclo.

La reserva de plaza (primera cuota) no es reembolsable. Se podrá devolver el resto del importe del curso por causas justificadas y siempre antes del comienzo del curso. El pago del curso es completo y es independiente de la asistencia. Los pagos se podrán ingresar en la cuenta: Bankinter **ES41 0128 0019 1105 0000 4391** a nombre de Antonio del Olmo señalando en concepto: Formación PCI, con el nombre y apellidos de la persona que se inscribe.

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, además del **acceso gratuito a las clases online** de Energía y Relajación y de Ponle más Cuerpo a tu Vida que estén vigentes durante el curso, en vivo y grabadas.

Modo de inscripción

1. Solicita el cuestionario de inscripción en escuela@in-corpore.com. Una vez completado, envíalo a la misma dirección.
2. Cuando recibamos el cuestionario, nos pondremos en contacto con los interesados/as para confirmar la disponibilidad de plaza y si fuera necesaria una entrevista personal previa.
3. Para finalizar la inscripción, realiza el pago de la primera mensualidad como reserva de plaza

Certificación al término del programa completo (1er ciclo y 2º ciclo)

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".