

## **Formación PCI 12ª**

Cierre 1º ciclo y fechas 2º ciclo, 2021

### **Últimos talleres 1º Ciclo**

Con estos últimos talleres y conferencias del primer ciclo, aprovecharemos para repasar, profundizar y ampliar la comprensión y la vivencia de los temas que hemos ido trabajando desde el inicio del curso, enfocando también aquellos asuntos que hayan podido quedar más desdibujados por motivos de los cambios y ajustes que hemos ido teniendo que realizar durante todos estos meses.

#### **Plan A-Programa mixto:**

Con la posibilidad de hacer los talleres mixtos (online y presencial)

- **Taller 10º, 15-17 enero:** “El personaje y la danza del guerrero II” (Asha Kiran)
- **Conferencia Online- Antonio del Olmo**  
Jueves 28 enero, 18-20h: “Acompañando desde el cuerpo”
- **Conferencia Online III- Nazareth Castellanos**  
Viernes 5 febrero, 18-20h: “El Cuerpo en el cerebro”
- **Taller 11º, 12-14 febrero:** Recapitulación del 1º ciclo y cierre (Lugar a confirmar)

#### **Plan B- Programa online:**

En el caso de que las medidas sanitarias por la pandemia lo requieran, o también, si el equipo de la formación lo considera más apropiado por las condiciones en las que se tendrían que realizar los talleres debido a consecuencias de la pandemia (falta de alumnos necesarios para crear dinámica grupal en modo presencial, confinamiento perimetral de la sala, etc), haremos el resto del programa en modo online.

Este programa consiste en aprovechar los dos sábados de cada uno de los talleres previstos y añadir a estos, un programa de clases semanales online de dos horas de duración, que nos permitan completar los objetivos (en horas, comprensión y experiencia) previstos, pero en este otro formato.

Estos talleres semanales quedarán grabados y compartidos en la plataforma, para aquellas personas que por algún motivo no puedan asistir al encuentro online en directo.

Durante estos talleres semanales online, habrá un bloque del tiempo dedicado a la práctica y otro a teoría, dudas o preguntas, en función del tema que estemos tratando y de las necesidades que el grupo vaya planteando.

#### **Taller 10º, sábado 15 enero:** “El personaje y la danza del guerrero II”

Horario: 10-14h y de 16-18h

#### **Talleres semanales de continuación del taller:**

- **Jueves 21 enero:** 18-20h. Continuación del taller “El personaje y la danza del guerrero II”
- **Jueves 28 enero:** 18-20h. Conferencia online: “Acompañar desde el cuerpo” (Antonio del Olmo)

- **Viernes 5 febrero:** 18-20h. Conferencia online: “El Cuerpo en el cerebro” (Nazareth Castellanos)
- **Jueves 11 febrero:** 18-20h. Continuación del taller “El personaje y la danza del guerrero II”

**Taller 11º, sábado 13 febrero:** “Recapitulación del 1º ciclo y cierre”

Horario: 10-14h y de 16-18h

**Talleres semanales de continuación del taller:**

- **Jueves 18 febrero:** 18-20h. Continuación del taller “Recapitulación del 1º ciclo y cierre”
- **Jueves 25 febrero:** 18-20h. Continuación del taller “Recapitulación del 1º ciclo y cierre”
- **Jueves 4 marzo:** 18-20h. Continuación del taller “Recapitulación del 1º ciclo y cierre”
- **Jueves 11 marzo:** 18-20h. Continuación del taller “Recapitulación del 1º ciclo y cierre”

Os recordamos, que durante estos meses todos los alumnos del grupo estáis invitados a participar en las clases semanales online de “Energía y Relajación” y de “Ponle más cuerpo a tu Vida”. Podéis ver esta información en la web de In Corpore.

**2º Ciclo: Danzas y gestos para la Unidad:** Desarrollo personal y profesional del PCI

A modo de adelanto y para l@s que puedan estar interesad@s, aquí os dejamos un avance de la información general del siguiente ciclo.

Os recordamos que este segundo ciclo, el programa se realizará en el nuevo formato de seis talleres y por tanto, también con el precio adaptado a este formato.

No es la primera vez que adaptamos el programa de la formación a este formato, y actualmente la 13ª promoción y las posteriores seguirán realizándose en este formato de seis talleres.

El programa de este segundo ciclo es una continuación y profundización de los contenidos del primer ciclo, poniendo especial atención en la aplicación práctica de lo que se va realizando en cada taller a lo largo de todo el programa.

En este sentido, los alumnos tendrán la posibilidad de ir practicando dentro de los talleres y con el propio grupo, las dinámicas y los ejercicios que sirvan para una mejor comprensión de los contenidos según vaya avanzando el programa.

La idea final de este segundo ciclo es tener la visión y los recursos necesarios para llegado el caso, uno pueda saber diseñar sesiones personales o grupales de PCI, así como acompañar procesos individuales desde la mirada del PCI.

**1º taller, 13-14 marzo:** “Introducción a las danzas y los gestos para la unidad. La danza de la tierra: la incertidumbre”

(Asha Kiran)

- Los orígenes del yoga, de la danza y del movimiento para la transformación
- ¿Bailamos como vivimos?
- 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)

**Conferencia online:** “La autorregulación del sistema nervioso, en las situaciones de trauma y estrés”: Nacho Peña

- Fecha a confirmar

**Clase online de Yoga-** Carolina Solarana: Será una clase de yoga centrada en los contenidos del trabajo realizado durante el último taller.

La idea es que cada alumno pueda practicar de forma personal y específica, aquellos movimientos, posturas o meditaciones que mas le convengan según su momento del proceso.

- Fecha a confirmar

**2º taller, 17-18 abril:** “La danza del agua: el conflicto” (taller residencial en Los Castaños)

- Las fuerzas del conflicto: de la polaridad a las tres fuerzas
- El conflicto y su potencial para la transformación
- Lo masculino y lo femenino en mi y en la vida
- 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)

**Clase online de Yoga-** Carolina Solarana: Será una clase de yoga centrada en los contenidos del trabajo realizado durante el último taller.

La idea es que cada alumno pueda practicar de forma personal y específica, aquellos movimientos, posturas o meditaciones que mas le convengan según su momento del proceso.

- Fecha a confirmar

**3º taller, 22-23 mayo:** “La danza del fuego: la transformación”

(Asha Kiran)

- El conflicto la adversidad en el proceso 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, desde la carencia y desde el personaje
- La expresión como vía de transformación
- No basta con sentir, es necesario expresar. El trabajo con el repertorio y la libertad expresiva
- 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)

**Clase online de Yoga-** Carolina Solarana: Será una clase de yoga centrada en los contenidos del trabajo realizado durante el último taller.

La idea es que cada alumno pueda practicar de forma personal y específica, aquellos movimientos, posturas o meditaciones que mas le convengan según su momento del proceso.

- Fecha a confirmar

**Taller online: Danza-teatro.** Andrés Waskman

Fecha y horarios a confirmar

**4º taller, 12-13 junio:** “La danza del aire: ¿Cuál es tu viaje?”

(Asha Kiran)

- El conflicto y la adversidad en el proceso para la transformación: la necesidad y la voluntad, a través del niño interno y del adulto (II)
- 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)

**Clase online de Yoga-** Carolina Solarana: Será una clase de yoga centrada en los contenidos del trabajo realizado durante el último taller.

La idea es que cada alumno pueda practicar de forma personal y específica, aquellos movimientos, posturas o meditaciones que mas le convengan según su momento del proceso.

- Fecha a confirmar

**5º taller, septiembre:** “La danza sutil, la danza sonora y la danza silenciosa” (Asha Kiran)

- Del cuerpo obvio al cuerpo sutil. El cuerpo de silencio
- 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)

**Clase online de Yoga-** Carolina Solarana: Será una clase de yoga centrada en los contenidos del trabajo realizado durante el último taller.

La idea es que cada alumno pueda practicar de forma personal y específica, aquellos movimientos, posturas o meditaciones que mas le convengan según su momento del proceso.

- Fecha a confirmar

**Taller con de Cuerpo y voz.** Tata Quintana

Lugar y formato pendiente de confirmación

**6º taller, octubre:** “Danzas y gestos para la unidad”

(Residencial en lugar a confirmar)

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

**\*\*Este es el programa prácticamente definitivo, todavía pendiente de la confirmación de algunos detalles.**

Lógicamente, también está sujeto a un posible cambio al modo online.

En breve os daremos toda la información definitiva.