



FORMACIÓN PRESENCIAL EN
PROCESO CORPORAL INTEGRATIVO (PCI)

19ª PROMOCIÓN – MADRID
OCTUBRE 2026 – OCTUBRE 2027

ANTONIO DEL OLMO

“Aprende a gestionar tus estados mentales y emocionales a través del cuerpo y sus recursos”.

IN·CORPORE

El cuerpo en el siglo XXI: Una nueva mirada para un nuevo tiempo.

Vivimos tiempos de mucha exigencia.

Tiempos en los que el estrés, las nuevas tecnologías, los cambios constantes y las tensiones internas muchas veces entran en conflicto con algo tan simple —y tan profundo— como sentirnos en equilibrio, regular nuestras emociones, estar presentes o habitar nuestro cuerpo con más conciencia.

En este contexto, la relación con nuestro cuerpo se vuelve más importante que nunca.

Y también más confusa, más frágil y difícil de sostener.

Por eso, esta formación nace con un propósito claro: revisar y experimentar un nuevo modo de entendernos y acompañarnos como seres humanos.

Una manera más integrada, más encarnada y en sintonía con lo que verdaderamente somos: cuerpo, emoción, pensamiento... y algo más difícil de nombrar, pero que se intuye y se hace presente cuando todo se alinea.

¿Qué es el Proceso Corporal Integrativo?

“Un camino de acercamiento de la mente al corazón a través del cuerpo.”

El **Proceso Corporal Integrativo (PCI)** ofrece una mirada nueva, práctica y esperanzadora sobre la relación entre **cuerpo, mente, emociones y trascendencia**. Es un enfoque corporal integrador que combina **movimiento, trabajo emocional, conciencia y fundamentos de la neurociencia**, con el propósito de restablecer la coherencia interna y favorecer una vida con mayor **presencia, vitalidad y sentido**. A través del PCI, es posible **regular el sistema nervioso, cultivar una conexión más profunda consigo mismo y con los demás, mejorar la resiliencia emocional y reconectar con la espontaneidad, el gozo y el sentido de estar vivos**.

No se trata solo de reducir el estrés. Se trata de acercarnos al origen de los patrones que lo generan, de aprender a habitar nuestro cuerpo de otra manera, y de construir relaciones no basadas en la supervivencia, sino en la **autoconsciencia, la presencia y el cuidado**.

IN·CORPORE

Creado por **Antonio del Olmo**, tras más de 30 años de experiencia, el PCI es una metodología viva y en evolución, desarrollada desde la práctica en contextos educativos, artísticos, terapéuticos y organizacionales. Su diseño se inspira en múltiples disciplinas como la Gestalt, la Bioenergética, la danza, el entrenamiento actoral, la Teoría Polivagal, las prácticas contemplativas y la neurobiología del cuerpo vivido.

Una premisa sencilla, un cambio profundo

La observación del cuerpo como vía de autoconocimiento y transformación es el núcleo del PCI. Desde esta mirada, entendemos que la desconexión cuerpo-mente, tan común en la cultura moderna, genera patrones de tensión, disociación y sufrimiento que se expresan tanto física como emocionalmente.

El cuerpo como camino de transformación:

Para cambiar nuestros hábitos mentales, necesitamos cambiar nuestra relación con el cuerpo.

Las inercias mentales, emocionales y corporales tienden a consolidarse en patrones rígidos que, en el PCI, llamamos *cuerponaje*: una especie de *jaula expresiva* que condensa nuestros mecanismos de regulación interna basados en la supervivencia, la personalidad que hemos desarrollado en torno a estos mecanismos, y su modo de manifestarse a través del cuerpo, el movimiento y la forma de vincularnos. Esta jaula, aunque en su momento fue una forma de adaptación, con el tiempo puede volverse limitante, impidiéndonos acceder a nuevas formas de estar, sentir y vincularnos.

A través del trabajo con presencia, movimiento y consciencia, estas estructuras pueden aflojarse y transformarse, liberando la energía vital bloqueada y ampliando nuestra capacidad de respuesta frente a la vida.

IN·CORPORE

¿Cómo funciona el PCI?

El PCI se estructura en **cuatro etapas progresivas** que se articulan de forma flexible según cada proceso:

1. **Enfocarse** – Dirigir la atención a las sensaciones del cuerpo. Se trabajan recursos de propiocepción, respiración, estiramientos, relajación y meditación para establecer una base segura de conexión interna.
2. **Moverse** – Desde esa conexión, se despiertan diferentes calidades y cualidades de movimiento, la expresividad y la vitalidad, apoyados por la música, el juego y la interacción.
3. **Sentirse** – Aquí buscamos corporeizar los estados internos emergentes. Se exploran los contenidos emocionales que emergen, se expresan a través del cuerpo, la palabra o el arte, y se genera una escucha amable hacia uno mismo.
4. **Sintonizarse** – Se facilita un estado de integración, conexión y presencia amorosa, donde es posible descansar en la experiencia del momento presente y recuperar el sentido profundo de unidad.

***“Mueve tu cuerpo, regula tus emociones y entrena tu consciencia al mismo tiempo.
El mundo está cambiando”***

Antonio del Olmo

¿Qué tipo de procesos puede acompañar el PCI?

- Procesos de regulación emocional y manejo del estrés.
- Sentimientos de desconexión, vacío interior o apatía vital.
- Transiciones de ciclo vital y momentos de crisis personal.
- Caminos de desarrollo personal, empoderamiento y crecimiento profesional.
- Acompañamiento corporal en contextos terapéuticos, educativos o artísticos.
- Búsqueda de mayor presencia, autoliderazgo interno y sentido de vida.

*“El PCI no solo acompaña procesos de transformación;
despierta la capacidad de liderar la propia vida desde el cuerpo,
la emoción y la consciencia.”*

IN·CORPORE

¿Qué hacemos en una sesión de PCI?

En una sesión de PCI se combinan propuestas en formato individual, en parejas o en grupo.

Integra momentos de exploración corporal guiada, movimiento con música, ejercicios de contacto, prácticas de conciencia corporal, autoindagación, dinámicas expresivas y espacios de integración.

No se fuerza la expresión emocional ni se busca revivir experiencias traumáticas del pasado.

Sabemos que el cuerpo conserva huellas de lo vivido, y que esas memorias pueden emerger de forma espontánea cuando se dan las condiciones de seguridad necesarias.

El enfoque es progresivo, respetuoso y profundamente atento al ritmo de cada persona.

Cada propuesta está orientada a favorecer la autorregulación del sistema nervioso, facilitando estados de mayor presencia, vitalidad y conexión.

Se cultiva un espacio de sostén interno, enraizamiento y libertad expresiva, que permite a cada persona abrirse a nuevas maneras de estar, sentir y habitar su experiencia.

En última instancia, lo que se busca es ponerle más cuerpo a la vida, más expresión a las emociones y más consciencia a tus procesos internos.

¿Cuánto dura un proceso con PCI?

La duración depende del contexto: sesiones individuales, clases semanales, talleres o la formación completa.

El PCI se adapta a cada persona y situación: puede formar parte de un camino de crecimiento a largo plazo o aplicarse en momentos clave de la vida.

IN·CORPORE

Una metodología para el presente y el futuro

*"Un viaje para reencontrarte contigo mismo,
a través del cuerpo, la emoción y la consciencia."*

El **Proceso Corporal Integrativo (PCI)** abre nuevos caminos para comprender y acompañar la transformación del ser humano como una unidad cuerpo-mente en acción, a partir de esquemas sensorio-motores y dinámicas somáticas vivenciales.

Esta integración permite aplicar recursos corporales de manera sencilla y profunda en ámbitos tan diversos como la terapia, la educación, el coaching, el arte, la actividad física, la empresa o el trabajo con grupos.

Un enfoque que amplía nuestras posibilidades de cuidar la salud, fomentar el equilibrio y potenciar la creatividad, tanto en el plano personal como en el profesional.

"El cuerpo tiene y es un lenguaje: es la base de la propia experiencia, del pensamiento y del sentimiento, de las metáforas, posturas e imágenes que usamos para vivir nuestra vida."

— Stanley Keleman

A través del cuerpo percibimos, aprendemos y construimos nuestra imagen y narrativa sobre quiénes somos y cómo nos relacionamos con el mundo.

Cambiar la relación con nuestro cuerpo es cambiar la relación con nuestra mente y nuestras emociones.

Es abrir la puerta a un aprendizaje distinto: más intuitivo, más profundo, más orgánico.

¿Has experimentado alguna vez lo que sucede cuando el trabajo somático y el trabajo expresivo se encuentran y se articulan en un proceso integrado?

¿Sabías que existe una metodología que reúne todos estos elementos en una propuesta clara, estructurada y transformadora?

Nosotros te acompañamos a descubrirla.

FORMACIÓN EN PCI : EL PROGRAMA

El programa completo consta de **12 talleres presenciales de fin de semana**, con el siguiente horario:

- **Sábados**, de 10:00 a 20:00 (con pausa para comer de 14:00 a 16:00)
- **Domingos**, de 10:00 a 14:00

Tres de estos talleres son residenciales, y se desarrollan desde el viernes a las 18:00 hasta el domingo después de comer.

Los talleres son impartidos presencialmente por **Antonio del Olmo**, junto a un equipo de colaboradores especializados que enriquecen el recorrido con lenguajes complementarios:

- **Tata Quintana** (cuerpo, voz y juego vocal)
- **Lucía Otero** (recursos artísticos)
- **María Navarro** (Qi-Gong)
- **Carolina Solarana** (Yoga para PCI, presencial y online)

A este proceso presencial se suman **32 clases y conferencias online**, que incluyen:

- **14 grabadas y 18 en directo**,
- Con la participación de:
 - **Nazareth Castellanos** (neurocientífica)
 - **Ignacio Peña** (médico psiquiatra)
 - **Ana Vega** (Somatic Experiencing)
 - **Carolina Solarana** (yoga aplicado al PCI)
 - **Antonio del Olmo** (fundamentos y aplicaciones del PCI)

Un recorrido secuenciado en cuatro trimestres

La formación está organizada en **cuatro trimestres consecutivos**, que articulan un recorrido progresivo, vivencial y profundamente transformador:

- **1er trimestre- Introducción al PCI:** Educación somática para el equilibrio personal y profesional.
- **2º trimestre-Descubre tu cuerponaje:** Bailamos como vivimos, entre quien creemos ser y quien realmente somos.
- **3er trimestre-Escucha tu cuerpo, transforma tu vida I:** Prácticas básicas de PCI y regulación emocional.
- **4º trimestre-Escucha tu cuerpo, transforma tu vida II:** Continuación y profundización en las prácticas fundamentales del PCI.

El hilo conductor: la conexión entre cuerpo, mente y emoción

Durante los **dos primeros trimestres**, iniciamos un camino de reconexión profunda con nuestros tres grandes dominios: **el cuerpo, la mente y la emoción**.

Desde esa conexión, empezamos a reconocer los patrones que la obstaculizan: formas rígidas de adaptación que hemos construido a lo largo de la vida y que suelen manifestarse como tensiones o malestares físicos, emocionales o mentales.



A ese conjunto de inercias lo llamamos, cariñosamente, **el cuerponaje**: una estructura que condiciona nuestra manera de movernos, sentir y relacionarnos, y que al mismo tiempo contiene las claves para nuestra transformación.

Durante los **dos trimestres siguientes**, profundizamos en la indagación de este cuerponaje y sus principales tendencias. Para ello, entrelazamos dos mapas complementarios:

- **Las tipologías de carácter de la Bioenergética de Alexander Lowen.**
- **Los centros energéticos del Tantra Yoga**, abordados desde la perspectiva de **Teoría Polivagal del Dr. Stephen Porges**, como un modelo evolutivo de regulación del sistema nervioso autónomo.

Un proceso para escuchar, abrir e integrar

El PCI no busca corregir o cambiar, sino escuchar, abrir e integrar.

Este proceso nos ayuda a reconocer los obstáculos que restringen nuestra vitalidad y capacidad de autorregulación emocional. Al hacerlo, facilita la apertura de un nuevo espacio interno: más libre, más vital, más presente y consciente.

“Podríamos decir que mi carácter es la lucha inconsciente que poco a poco fui aprendiendo a establecer con mi cuerpo.

En el momento en que escucho el cuerpo, esta lucha para.

Este parar nos ayuda a descansar de nosotr@s mism@s y posibilita nuestra transformación.”

— Antonio del Olmo

Aprendizaje más allá del taller

Los talleres presenciales se intercalan con distintas propuestas virtuales (clases online, vídeos, lecturas seleccionadas, etc.), a partir de las cuales podrás integrar las vivencias y profundizar en los contenidos al ritmo que mejor te venga.

Una formación para una nueva forma de estar en la vida

Lo que se busca finalmente con esta formación es **ponerle más cuerpo a la vida, más expresión a las emociones y más consciencia a tus procesos internos.**

Una educación somática que transforma desde dentro, ampliando la libertad de ser, estar y sentir.

“Ahora la revolución es también desde dentro.

Escucha tu cuerpo, enfoca tu mente y transforma tu vida”

Antonio del Olmo

PRIMER TRIMESTRE

Introducción al PCI: Educación somática para el equilibrio personal y profesional.



Taller 1º 24-25 octubre 2026:

Introducción a los tres dominios y el poder transformador de la música

*Este primer taller abre el viaje del PCI explorando los tres grandes dominios de nuestra experiencia: **cuerpo, emoción y conciencia.***

A través del movimiento, la música, el silencio y la interacción con los otros, iniciamos un proceso de reconexión que favorece la regulación del sistema nervioso y la integración de lo vivido.

*Introducimos la **Teoría Polivagal** como marco para comprender las dinámicas de autorregulación y equilibrio interior, y presentamos el PCI como una propuesta de educación somática y expresiva profundamente necesaria para el desarrollo personal, profesional y relacional en el siglo XXI.*

Contenidos y experiencias:

- Presentación del curso, el equipo y los colaboradores.
- El Proceso Corporal Integrativo: el sentido de una educación somática y expresiva para la vida actual.
- La regulación del sistema nervioso: introducción a la Teoría Polivagal (Dr. Stephen Porges) y su integración en el PCI.
- Música, movimiento y expresión como recursos para el desarrollo de la flexibilidad emocional, la plasticidad cerebral y la empatía.
- El poder del silencio y la quietud: prácticas para consolidar la conexión interior y cultivar una mente serena.

Conferencia online en directo- Taller 1: "Introducción a la Teoría Polivagal", impartida por Ana Vega.

Hoy sabemos que el sistema nervioso es la base silenciosa de nuestras emociones, vínculos y resiliencia.

La **Teoría Polivagal** nos ofrece un mapa claro para entender el trauma, el equilibrio interno y las claves de la autorregulación.

En esta conferencia en vivo, te invitamos a descubrir cómo el cuerpo puede convertirse en un aliado profundo en tu transformación.



Ana Vega

Coach ICF, Somatic Experiencing, PCI.

 Conferencia online grabada - Taller 1:

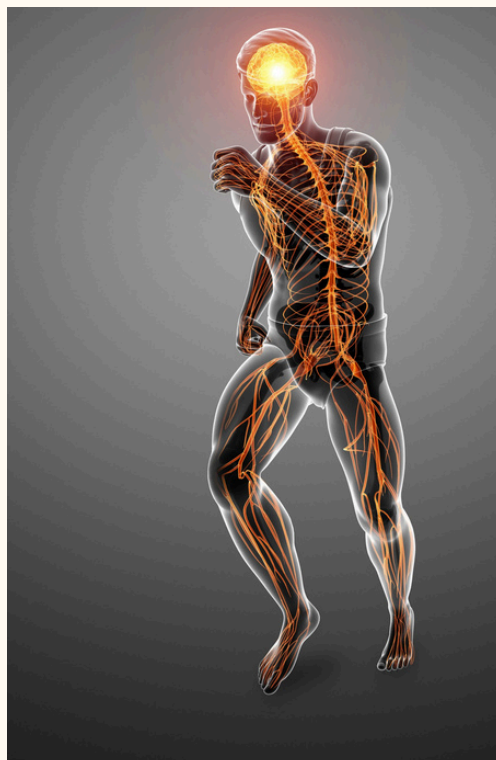
El cerebro destronado. Impartida por la **Dra. Nazareth Castellanos**

La neurociencia actual está viviendo una revolución al demostrar que el cerebro requiere de la comunicación con órganos como el corazón o el intestino para los procesos cognitivos. Recientes investigaciones muestran que la percepción y la representación del yo, supone una fuerte comunicación entre el cerebro y el corazón, y que la dinámica neuronal depende de las bacterias que habitan en nuestro intestino. En esta conferencia veremos qué nos dicen estos experimentos que están diseñando la neurociencia y psicología del futuro.



Nazareth Castellanos

Directora de investigación del laboratorio Nirakara y cátedra extraordinaria de Mindfulness y ciencias cognitivas de la Universidad Complutense de Madrid.





Introducción a las etapas del PCI: Enfocarse, Moverse.

En este segundo taller nos adentramos en las dos primeras etapas del PCI:

Enfocarse y Moverse.

A través del desarrollo de la percepción corporal y la escucha postural, comenzamos a reconectar con el cuerpo desde la conciencia sensorial y el movimiento.

Exploramos el **trabajo pre-expresivo** como base para un movimiento más libre, coherente y regulador. Utilizamos la música y distintos recursos somáticos para facilitar la transición hacia una experiencia más presente, vital y orgánica.

Contenidos y experiencias:

- Percepción, propiocepción e interocepción: postura corporal y carácter como puertas de acceso al cuerpo vivido.
- El trabajo pre-expresivo como antesala del movimiento consciente y base para la autorregulación emocional.
- “*Bailamos como vivimos*”: el cuerpo en movimiento como espejo de nuestros patrones y vía de transformación.
- Música y recursos somáticos como catalizadores del proceso: del Enfocarse al Moverse, de la sensación a la expresión.



Antonio del Olmo

Director de la Escuela In Corpore
Creador del Proceso Corporal Integrativo.

Antonio lleva desarrollando el PCI desde hace 30 años. Durante este tiempo, más de 500 alumnos han realizado la Formación en PCI y también miles de alumn@s han participado en nuestras clases semanales.

Conferencia online grabada - Taller 2:

Las emociones: del cerebro al baile. Impartida por la **Dra. Nazareth Castellanos**

Seguimos nuestro recorrido cerebral adentrándonos en la neurociencia de las emociones, para entender el papel inconsciente de su origen y su fundamento consciente de transformación. Veremos por qué la emoción en el cerebro está estrechamente unida al movimiento, lo que nos llevará a ver la neurociencia de la danza.

Taller 3 **12-13 diciembre 2026**

Introducción a las etapas del PCI: Sentirse y Sintonizarse

*En este taller nos adentramos en las etapas de **Sentirse y Sintonizarse**, profundizando en la escucha emocional y la conexión con uno mismo. A través del gesto, el movimiento, la expresión y una actitud creativa, exploramos cómo el cuerpo puede convertirse en un puente hacia el darse cuenta, la presencia y el silencio interior. Cuando damos cuerpo a nuestros estados internos, la emoción deja de ser solo algo que nos ocurre y comienza a transformarse en consciencia. Desde ahí, el cuerpo puede convertirse en un lugar de integración, sintonía y sentido.*

Contenidos y experiencias:

- Anclajes corporales para la presencia y el darse cuenta: postura, gesto, movimiento y expresión.
- La actitud creativa y los recursos artísticos como aliados en un proceso de PCI.
- Introducción a la práctica de la meditación y la atención plena.
- El cuerpo como puente hacia el silencio interior y la escucha profunda.



Conferencia online grabada- Taller 3:

El cuerpo en el cerebro. Impartida por la **Dra. Nazareth Castellanos**

El cuerpo está representado en el cerebro y esa representación es utilizada por las neuronas para comprender el mundo. Veremos la influencia de la postura corporal, las partes del cerebro más relevantes y cómo nos hacemos una idea de nosotros mismos a través de nuestro cuerpo.

SEGUNDO TRIMESTRE

Descubre tu “cuerponaje”: *Bailamos como vivimos.*



Taller 4 15-16-17 enero 2027 - RESIDENCIAL (desde las 18h del viernes)

Mapa corporal y niñ@ interior

Este taller explora la relación entre la respiración, la huella de nuestra infancia y los patrones corporales que modelan nuestra regulación emocional. A través del trabajo con el/la niñ@ interior, la atención plena y prácticas de Qi-Gong, abrimos un camino de transformación donde el cuerpo y la respiración se convierten en aliados para reencontrar equilibrio, presencia y conexión.

Contenidos y experiencias:

- La impronta de nuestra infancia en nuestro estilo de regulación emocional y cómo modelar la inercia del sistema nervioso desde el cuerpo, la postura, la expresión y el movimiento
- ¿Respiramos como vivimos?
- La respiración y la atención como aliados para nuestra transformación personal
- Prácticas esenciales de Qi-Gong para la regulación emocional (María Navarro)



María Navarro

Terapeuta de Shiatsu y Sei-Ki

Profesora de Qi Gong. Formada en Qi Gong Dao yin (Qi gong médico), Qi gong de Wudang, y Qi gong estilo Ba Han Sheng

Conferencia online grabada - Taller 4:

Neurociencia de la meditación. Impartida por la **Dra. Nazareth Castellanos**

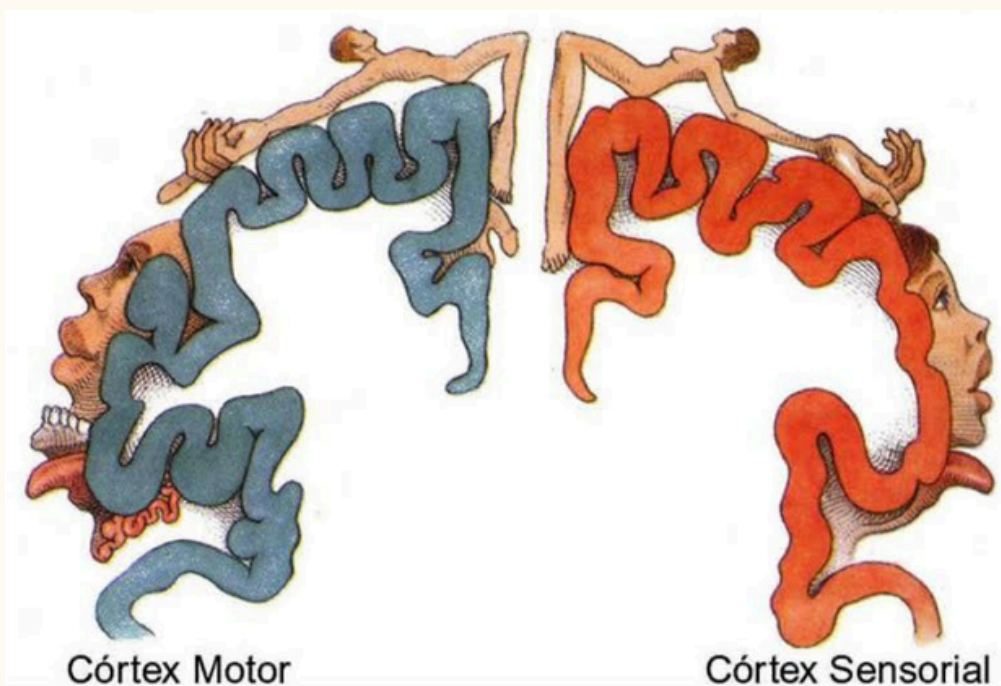
Numerosas investigaciones han demostrado que la meditación ayuda a la regulación de la atención, las emociones y la vivencia del yo mediante la transformación de diferentes áreas cerebrales. Sin embargo, recientemente se ha estudiado la relación entre los diferentes órganos corporales como correlato biológico a la sensación de bienestar aportada por la meditación. En esta conferencia haremos un repaso a los estudios científicos más destacados en el campo.



Lo más significativo, de la formación en PCI, es que me habito, he incorporado que "mi" cuerpo, "mi" mente y "mi" espíritu son expresiones para referirme a diferentes vivencias sentidas de este habitar. Y he aprendido a reposar la atención en la respiración y en la gravedad del cuerpo físico. Es muy regenerador. Mi compasión se ha ensanchado y mi valor también. Ahora sé el papel que el miedo ha jugado en mi existencia.

Especialmente el miedo a estar bien. A sentir plenitud.

Blanca Miedes - Profesora en Universidad de Matemáticas





La Fotobiografía

Este taller propone un viaje a través de la propia historia de vida utilizando la fotobiografía como recurso de autoindagación y transformación. A través del cuerpo, el movimiento, la expresión y la mirada consciente, exploramos cómo los hábitos y el carácter se inscriben en nosotros, y cómo es posible resignificar el pasado para abrir nuevas posibilidades en el presente.

Contenidos y experiencias:

- La fotobiografía como recurso para revisar, actualizar y resignificar nuestra historia personal
- Las etapas de nuestra vida y su potencial para la transformación personal
- Los hábitos y el carácter: abordajes desde la corporalidad
- Una nueva mirada sobre tu historia de vida: cambiar el cuerpo para cambiar la mente y cambiar la mente para cambiar el cuerpo.





El “cuerponaje” y la personalidad expresiva

Este taller nos invita a reconocer cómo los patrones de personalidad se manifiestan en nuestro cuerpo y expresión, configurando lo que llamamos, cariñosamente, el “cuerponaje”. A través de la exploración somática, el movimiento y la autoobservación amable, ampliamos nuestro repertorio expresivo y cultivamos la flexibilidad emocional como base para una mayor libertad interior.

Contenidos y experiencias:

- La jaula expresiva: los patrones de la personalidad en lo somático y en lo expresivo
- El poder de los hábitos y su impronta en la regulación de nuestro sistema nervioso
- Repertorio corporal y expresivo para el desarrollo de la flexibilidad emocional
- El “cuerponaje” y el cultivo de la auto amabilidad
- Los tres grandes obstáculos para el crecimiento interior



Conferencia online en directo - Taller 6:

Lenguaje corporal, postura y emociones. Impartida por **Antonio del Olmo**

Nuestro cuerpo refleja tanto nuestra anatomía física como, podríamos decir, nuestra “anatomía emocional”. Cada un@ de nosotr@s somos únicos, y al mismo tiempo compartimos patrones comunes.

Ya en el siglo pasado, Wilhelm Reich —discípulo de Freud— observó esta profunda conexión, y a partir de ella identificó cinco patrones corporales de personalidad en los que, en mayor o menor medida, todos podemos reconocernos.

En esta conferencia haremos una introducción a las distintas tipologías corporales, explorando sus maneras de “estar en la vida”, y sus patrones más significativos en la atención, las emociones y la vitalidad.



Esta formación ha cumplido mis expectativas con creces, no sólo en el plano formativo y de desarrollo personal, sino también en la aplicación en mi práctica profesional como psicoterapeuta. Gracias Antonio, gracias Lucía, gracias In corpore por una de las mejores formaciones en las que he participado.

María Ramos - Psicóloga y Psicoterapeuta

TERCER TRIMESTRE

Escucha tu cuerpo, transforma tu vida I

Prácticas básicas de PCI



Taller 7 10- 11 abril 2027

La tierra - el poder del ritmo y la vitalidad

Este taller nos invita a reconectar con el ritmo y la vitalidad como fuerzas que regulan, energizan y transforman. A través del instinto, la danza, el yoga y la meditación, exploramos cómo recuperar la presencia y la alegría del cuerpo, integrando saberes ancestrales con recursos actuales para una transformación creativa y profunda.

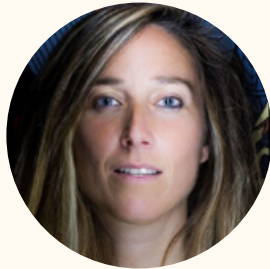
Contenidos y experiencias:

- Los orígenes de la danza, el yoga y la meditación como recursos para la transformación
- Ritmo, instinto y carácter: el poder del ritmo, el instinto y su influencia en la vitalidad, para la regulación del sistema nervioso y del desarrollo emocional consciente
- Recursos artísticos para la exploración del Centro Bajo (Lucía Otero)
- Puentes entre los mapas corporales de Oriente y Occidente
- Recursos aplicables en educación, crecimiento personal, coaching, arte, creatividad, empresa y otros contextos

Clase online de Yoga sobre el Centro Bajo

Impartida por **Carolina Solarana.**

Unos días después del taller, habrá una clase de yoga centrada en los contenidos del centro energético trabajado durante el último encuentro presencial. La idea es que cada alumn@ pueda practicar en casa de forma personal y específica, entre taller y taller, aquellos movimientos, posturas, respiraciones o meditaciones, que más le convengan según su momento del proceso personal.



Carolina Solarana

Profesora de Kundalini yoga y meditación con 20 años de experiencia,
Kinesiología y Sat Nam Rasayan.
Proceso Corporal Integrativo en 2011.
Directora de la Escuela 'Hara Yoga'

Conferencia online grabada - Taller 7:

El Centro Bajo y su mapa corporal. Impartida por **Antonio del Olmo.**

En esta conferencia profundizaremos en la relación existente entre las tendencias del "carácter esquizoide" propuesto desde la Bioenergética de Lowen, y su abordaje desde el marco del centro energético asociado. Viendo la relación con el cuerpo, la respiración, la postura, la predisposición al movimiento, así como sus tendencias más habituales a nivel emocional y expresivo.



Mi objetivo al entrar en la formación era poder sentir mi cuerpo sin susto, reconciliarme conmigo y termino con una paz interna de mis sensaciones corporales, con la vivencia de que puedo tener el control sin que me desborde aquello que ha pasado y conociendo más recursos para gestionar el cuerpo.

Patricia Sanz - Neuropsicóloga





Taller 8 8-9 mayo 2027

El agua - la danza de las polaridades

Este módulo invita a desaprender el miedo al cambio, a soltar las viejas ideas de control y rigidez, y a recuperar la confianza en nuestra capacidad de transformación. A integrar el movimiento con la intención, la presencia con la acción, y abrirnos a una vivencia más orgánica, más sabia y plena.

Contenidos y experiencias:

- El conflicto de las polaridades y su potencial para la transformación: entre la necesidad y la voluntad
- Aprender a fluir en la confianza y desaprender del miedo al cambio y la incertidumbre
- La relación entre nuestros aspectos masculino y femenino.
- Conexiones entre los mapas corporales de Oriente y Occidente
- Recursos aplicables en educación, crecimiento personal, coaching, arte, creatividad, empresa y otros contextos



Clase online de Yoga sobre el Centro Lumbosacro.

Impartida por [Carolina Solarana](#)



Conferencia online en directo - Taller 8:

La autorregulación del sistema nervioso en las situaciones de trauma y estrés.

Impartida por el [Dr. Ignacio Peña](#)



Dr. Ignacio Peña

Médico-Psiquiatra. Miembro titular de la AETG.

Proceso Corporal Integrativo, por la Escuela de Formación Corporal In Corpore.

EMDR nivel I y II, por la asociación EMDR Europa.

Psicoterapia Sensoriomotriz nivel I, por el Sensorimotor Psychotherapy Institute

Conferencia online grabada - Taller 8:

El Centro Lumbosacro y su mapa corporal. Impartida por **Antonio del Olmo**

En esta conferencia profundizaremos en la relación existente entre las tendencias del “carácter oral” propuesto desde la Bioenergética de Lowen, y su abordaje desde el marco del centro energético asociado. Viendo la relación con el cuerpo, la respiración, la postura, la predisposición al movimiento, así como sus tendencias más habituales a nivel emocional y expresivo.



Taller 9 5-6 junio 2027

La danza del fuego

Este módulo nos guía a transformar emociones difíciles en fuerza interior y madurez emocional. Desde el plexo solar —centro de poder, digestión física y emocional— trabajamos el paso del niño herido al adulto consciente, el desarrollo de la voluntad y la salida de las rigideces del carácter. Un camino somático y expresivo hacia una vida más plena, serena y auténtica.

Contenidos y experiencias:

- De la reacción emocional a la decisión consciente
- El plexo solar como puente entre el autoempoderamiento y la autocompasión
- Cómo aprender a regularnos en el conflicto y en las emociones difíciles
- El desarrollo de la fuerza de la voluntad y la perseverancia para el trabajo personal
- Integración de mapas corporales de Oriente y Occidente y recursos aplicables en contextos diversos



Clase online de Yoga sobre el Centro Medio.

Impartida por **Carolina Solarana**



Conferencia online grabada - Taller 9:

El Centro Medio y su mapa corporal. Impartida por **Antonio del Olmo**

En esta conferencia profundizaremos en la relación existente entre las tendencias del “carácter masoquista” propuesto desde la Bioenergética de Lowen, y su abordaje desde el marco del centro energético asociado. Viendo la relación con el cuerpo, la respiración, la postura, la predisposición al movimiento, así como sus tendencias más habituales a nivel emocional y expresivo.

CUARTO TRIMESTRE

Escucha tu cuerpo, transforma tu vida II *Prácticas básicas de PCI*



Taller 10 2-3-4 julio 2027 - RESIDENCIAL

Gestos para la Unidad

Este taller nos invita a cultivar el amor, la autoamabilidad y la compasión como recursos fundamentales para la salud emocional, el desarrollo personal y la transformación de nuestras relaciones. A través del trabajo corporal con el centro cardíaco, exploramos cómo regular nuestras emociones con conciencia, abrirnos al agradecimiento y hacer del corazón un verdadero aliado en nuestra vida cotidiana.

Contenidos y experiencias:

- De la reacción emocional a la regulación consciente de nuestras emociones
- La autoamabilidad y el cultivo de la compasión
- Las dos unidades funcionales y su dinámica, dentro del mapa de los centros energéticos
- Construyendo desde el amor, la autoamabilidad, el agradecimiento y la compasión, como caminos para la salud emocional, el crecimiento personal y la transformación social
- Puentes entre mapas de Oriente y Occidente y recursos aplicables en diversos ámbitos



Clase online de Yoga sobre el Centro Cardíaco.

Impartida por **Carolina Solarana**

El Centro Cardíaco y su mapa corporal. Impartida por **Antonio del Olmo**

En esta conferencia profundizaremos en la relación existente entre las tendencias del “carácter psicopático” propuesto desde la Bioenergética de Lowen, y su abordaje desde el marco del centro energético asociado. Viendo la relación con el cuerpo, la respiración, la postura, la predisposición al movimiento, así como sus tendencias más habituales a nivel emocional y expresivo.



Taller 11 18-19 septiembre 2027

Crear, cantar y danzar

Este taller nos invita a transformar la tensión emocional en impulso creativo, explorando el cuerpo, la voz y el movimiento como lenguajes esenciales de expresión y regulación. A través del sonido, el silencio, el espacio y la vibración, descubrimos cómo conectar con nuestra autenticidad y liberar nuestra capacidad de comunicar con presencia, sensibilidad y creatividad.

Con la participación de Tata Quintana.

Contenidos y experiencias:

- El cuerpo, la voz y el movimiento como vehículos de conexión, regulación somática y creación
- 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
- Puentes entre mapas de Oriente y Occidente y recursos aplicables en contextos educativos, creativos y profesionales



Tata Quintana

Voz, Canto y Creación

Profesora de Jazz Vocal en el Conservatorio Superior de Navarra y en varias escuelas de Música Moderna y Teatro de Madrid

Terapias Corporales Integrativas y Psicología Transpersonal Integrativa

Clase online de Yoga sobre el Centro Laríngeo.

Impartida por Carolina Solarana

Conferencia online grabada - Taller 11:

El Centro Laríngeo y su mapa corporal. Impartida por **Antonio del Olmo**

En esta conferencia profundizaremos en la relación existente entre las tendencias del “carácter rígido” propuesto desde la Bioenergética de Lowen, y su abordaje desde el marco del centro energético asociado. Viendo la relación con el cuerpo, la respiración, la postura, la predisposición al movimiento, así como sus tendencias más habituales a nivel emocional y expresivo.

Taller 12 8-9-10 octubre 2027 – RESIDENCIAL

El cuerpo, la atención y la presencia como aliados

Este taller cierra el viaje de la formación integrando lo vivido, sentido y expresado a lo largo del camino. A través del cuerpo, el silencio, la presencia y el compartir grupal, transitamos del ego al sentido de interconexión, reconociendo que formamos parte de algo mayor. Es un espacio para recoger, elaborar y honrar el recorrido personal y colectivo, abriendo el cuerpo a una presencia más plena, conectada y creativa.

Contenidos y experiencias:

- Ego, consciencia, compasión y trascendencia
- Transitando entre el “ego-centramiento” y el “des-ego-centramiento” en el proceso personal de la formación
- Recapitulación del programa completo
- Recorrido personal, creativo y transformacional
- Integración y aplicación de herramientas del PCI a la vida cotidiana mediante elaboración personal y grupal

Clase online de Yoga sobre los Centros Superiores.

Impartida por Carolina Solarana



La formación es una oportunidad para abrir una puerta a una nueva dimensión de tu vida. Te da un abanico enorme de herramientas para la gestión personal y para el ámbito profesional. 100% recomendable.

Ignacio Rodríguez - Profesor de Yoga

INFORMACIÓN GENERAL

Acceso online al material y documentación

Todas las conferencias y encuentros online en vivo quedarán grabados y estarán disponibles para los alumn@s, quienes podrán visualizarlos en cualquier momento. Este material permanecerá accesible en la web durante el transcurso de la formación y hasta **tres meses después del último taller**.

Clases semanales online gratuitas para tu profundización

Entre los talleres presenciales, los alumn@s podrán acceder de manera opcional a las **clases semanales online grabadas** de “Ponle más cuerpo a tu vida”, impartidas por **Antonio del Olmo**.

Estas clases se organizan en bloques temáticos de **6 a 8 semanas de duración**, y profundizan en conceptos y ejercicios trabajados durante los talleres.

El objetivo es ofrecer un espacio de práctica semanal que ayude a **mantener vivo el proceso formativo** y fortalecer la integración entre encuentros presenciales.

Tutorías individuales

Cada alumn@ dispone de **dos sesiones individuales de seguimiento online** (de una hora de duración) con **Antonio del Olmo**, además de **una entrevista final de cierre**.

Estas tutorías tienen como objetivo facilitar la integración de los contenidos pedagógicos, acompañar el proceso personal y revisar la evolución general a lo largo de la formación.

INFORMACIÓN GENERAL

Fechas de los talleres:

- **Taller 1:** 24-25 octubre 2026
- **Taller 2:** 21-22 noviembre
- **Taller 3:** 12-13 diciembre
- **Taller 4:** 15-16-17 enero 2027 RESIDENCIAL
- **Taller 5:** 13-14 febrero
- **Taller 6:** 13-14 marzo
- **Taller 7:** 10-11 abril
- **Taller 8:** 8-9 mayo
- **Taller 9:** 5-6 junio
- **Taller 10:** 2-3-4 julio RESIDENCIAL
- **Taller 11:** 18-19 septiembre
- **Taller 12:** 8-9-10 octubre 2027 RESIDENCIAL

Precio y forma de pago:

El coste total de la formación es de **3690 €**, incluyendo la matrícula.

- **Matrícula:** 450 € (reserva de plaza)
- **12 cuotas mensuales** de 270 € (de octubre 2026 a septiembre 2027, ambos inclusive)

La matrícula se abonará después de la entrevista personal con Antonio del Olmo y una vez confirmada la plaza disponible, a través de la web mediante tarjeta bancaria, con un enlace que os facilitaremos. Se irán cubriendo las plazas por orden de entrevista y confirmación del pago.

La suscripción a las cuotas mensuales se activará entre el 1 y el 5 de octubre (primer mes del curso). El cobro de las cuotas será automático, cargándose cada mes en la misma fecha en que se realizó el primer pago.

Condiciones de pago:

- La matrícula y las cuotas mensuales no son reembolsables (salvo si se comunica antes del 25 de septiembre la imposibilidad de iniciar la formación).
- El pago de la formación se mantiene independientemente de la asistencia a los talleres.
- En caso de que un/a alumno/a necesite interrumpir su formación, podrá conservar la última cuota abonada para reincorporarse en una promoción futura. Para ello, será imprescindible comunicarlo tres meses antes de la fecha de inicio del nuevo curso.

El precio incluye todas las actividades presenciales, acceso a materiales y documentación online, tutorías individuales, y el acceso gratuito a las clases grabadas de "Ponle más cuerpo a tu vida" vigentes durante el curso.

Lugar de realización:

- **Talleres presenciales:** Centro Asha-Kiran, Avda. de Córdoba 21, 2ª planta, Madrid (Metro Almendrales, Línea 3).
- **Talleres residenciales:** Manzanares el Real, Comunidad de Madrid.

El precio del alojamiento y pensión completa en los residenciales no está incluido: en torno a 175€ por fin de semana.

Suscripción:

Para iniciar el proceso de inscripción, [haz clic aquí](#) y te explicaremos los pasos a seguir.

Certificación:

Al completar la formación y habiendo cumplido con los requisitos de asistencia y evaluación, se entregará un **certificado** avalado por IN CORPORE — Escuela de Proceso Corporal Integrativo y el equipo de colaboradores, que acredita la formación en **Proceso Corporal Integrativo (PCI)**.



Antonio del Olmo



Ana Vega



Nazareth Castellanos



Carolina Solarana



Ignacio Peña



María Navarro



Tata Quintana



Lucía Otero