Encuentro Transpersonal

ESPACIO DE CALMA Y CONEXIÓN

Nuestra Esencia

Un refugio diseñado para reconectar contigo mismo/a y encontrar bienestar emocional.

Bienestar Emocional

Un refugio de paz

Te ofrecemos un entorno de silencio y armonía donde el tiempo se detiene. Este espacio está pensado para facilitar la introspección y el equilibrio interior, permitiéndote alejarte del ruido cotidiano y centrarte en lo que realmente importa: tu bienestar.



Pilares del Taller

La Ira

Transformar,
soltar y escuchar.

La Alegría

Conectar y sentir.

Gratitud

Creación del
Diario de Gratitud
como
herramienta
diaria.

Meditación

Prácticas guiadas
para la presencia
plena.

Tiempo para Ti

4

HORAS DE PAZ

Ritmo Flexible

Nuestra sesión de 4 horas incluye un **Coffee Break** diseñado para el intercambio social. El ritmo es orgánico, adaptándose siempre a las necesidades y energía del grupo en cada momento.

Todo lo Necesario

- **Confort:** Cojines y sillas ergonómicas para tu comodidad durante la sesión.
- **Creatividad:** Lápices de colores, cartulinas y folios para expresión artística.
- **Reflexión:** Diario de gratitud personal incluido para cada participante.



Creatividad Consciente

A través del dibujo y la escritura, exploramos paisajes internos que a menudo no encuentran palabras.

Usamos materiales artísticos sencillos para que cualquier persona, sin importar su habilidad, pueda expresar sus emociones de forma libre y sin juicios.



Respeto y Ambiente

Privacidad

El uso de fotografías se realiza exclusivamente con permiso voluntario previo. Respetamos el anonimato y la intimidad de cada participante como base de nuestra confianza.

Sonido

Música ambiente seleccionada para favorecer la concentración y la relajación.

Resumen de la Experiencia

Fase	Descripción
Iniciación	Conocimiento y conexión grupal.
Gestión	Dinámicas activas sobre la Ira y la Alegría.
Pausa	Coffee break y reflexión compartida.
Cierre	Libro de la gratitud y meditación guiada.

Tu Opinión Importa

Valoramos tu experiencia en una escala de 4 grados:



Excelente



Bueno

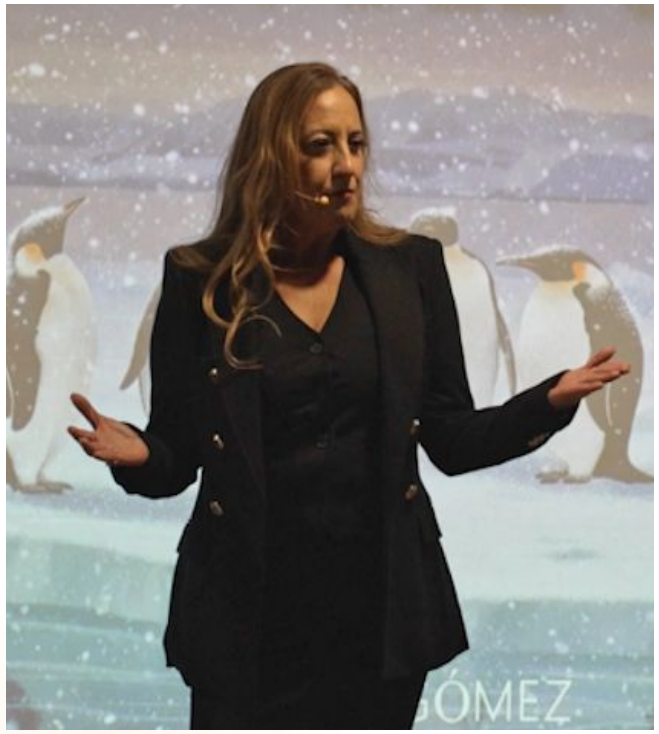


Regular



Bajo / Mal

Tu Guía



Rosa Gómez

Titulada en **Mindfulness**, gestión emocional y psicología positiva. Con años de experiencia guiando grupos hacia el equilibrio interior y la plenitud personal.

"Mi intención es crear espacios donde cada persona pueda florecer a su propio ritmo."

¿Empezamos el viaje?

639 72 27 70

info@rosamgomez.com

Rosa Gómez - Gestión Emocional