



Institut per
l'Harmonia Humana

CONSCIENCIA Y TRANSFORMACIÓN INTERIOR

Formación en Traumas de la Infancia y Codependencia©

Un proceso de sanación de las heridas que nos impiden
disfrutar de la Vida

Quinta Promoción
2021-2023

Descripción de la Formación



¿QUÉ ES?

Es un **proceso de Consciencia y Transformación Interior inspirado en la psicoterapia y en la meditación**. Una experiencia interior en grupo para crecer en Amor, aprender a quererte tal y como eres, lograr tu bienestar emocional y aprender a tener relaciones sanas. Además aporta un conocimiento y práctica aplicables en tu desarrollo profesional.



¿ES PARA MÍ?

Este viaje interior es un llamado a **los buscadores y profesionales** que además de profundizar en el conocimiento de sí mismos, quieren **transformar sus vidas hacia la paz interior y entregar algo hermoso al mundo**.



¿CÓMO ES?

Cada encuentro es único y completo en sí mismo. En él se proponen **ejercicios individuales y grupales**. Este proceso está inspirado en la Terapia Gestalt, las Constelaciones Familiares, el trabajo de Codependencia e Integración del Niño Interior (Osho), la Terapia Corporal (Bioenergética, Tantra, Somatic experiencing...), el eneagrama y la Meditación.



¿QUÉ LO HACE ÚNICO?

Su amplitud e integración. Muchas formaciones en trauma se centran en los aspectos fisiológicos y energéticos del trauma, esta formación abarca el campo del trauma y sus consecuencias incluyendo aspectos como las creencias y los mecanismos de defensa, el carácter, el trauma sistémico y recursos como la meditación, el contacto con el grupo-tribu, el baile y la naturaleza. **Que está centrada en ti**, permitiendo un profundo proceso personal de sanación y que te ofrece la **posibilidad de un desarrollo profesional** optativo con mucha riqueza, materiales, información, prácticas y dinámicas.

"Libre es aquel que sabe transformarse. Y sólo sabe transformarse quien es capaz de desprenderse de lo antiguo y de seguir la próxima gran marcha hacia lo desconocido, aceptándola con buena voluntad."

Bert Hellinger

Objetivos de la Formación

- Conocerse más profundamente tomando **consciencia de tu forma de relacionarte contigo mismo/a y con los demás**. Despertar tus recursos para transformar tus relaciones en un espacio de intimidad y vulnerabilidad donde pueda florecer un **Amor Consciente**.
- Acceder a un estado de consciencia que te ayude a no reaccionar en la Vida cuando no lo necesites, sino a tener un **lugar interior en el que permanecer centrado**.
- **Identificar y soltar las ataduras** que te impiden disfrutar en la vida y aprender a disfrutar y entregar lo que tienes para entregar.
- **Aprender a vivir el dolor y el sufrimiento en lugar de huir de él**. De esta manera recuperar el amor por la Vida, por uno mismo y por las personas. **Desarrollar la compasión, alcanzar la paz interior y recuperar la plenitud del corazón**.
- **Sanar tu historia de Vida, tus traumas y lo pendiente en las relaciones y vínculos** más importantes de tu vida para abrirte a la intimidad, al éxito, a la salud y a la abundancia.
- **Brindar herramientas, técnicas, meditaciones y materiales** muy útiles para acompañar a otros en su proceso de sanación.
- Poner atención y recordar aspectos como la **alegría, la confianza, la libertad, la autenticidad, el amor, la apertura o el coraje**. Recuperar estas vivencias que han quedado escondidas tras nuestras heridas de la infancia.



Estructura de la Formación

Módulo 1

Despertar a la vida y aprender a quererme tal y como soy

Módulo 2

Sanar el trauma y las heridas emocionales

Módulo 3

Técnica, práctica y supervisión

4 RETIROS EN LA NATURALEZA

1 Sanar las heridas de Niño /a Interior

Recuperar la alegría, la autoestima y la autenticidad



2 Sanar lo pendiente en la relación con mis padres

Recuperar el amor y la libertad



3 Intimidad y Sexualidad Consciente

Recuperar la apertura, la honestidad y la confianza

4 Viaje Transpersonal y Renacimiento

Recuperar la paz interior y la armonía

La formación en Traumas de la Infancia y Codependencia está conformada por tres módulos:

- **MÓDULO 1: Despertar a la Vida y aprender a quererme tal como soy**

Es un curso de autoconocimiento a través de la Terapia Gestalt, el eneagrama, la meditación y multitud de prácticas corporales enfocadas a la sanación de nuestro cuerpo y energía, además incluye los retiros:

- **Retiro 1: Sanar las heridas del Niño Interior**
Recuperar la alegría, la autoestima y la autenticidad
- **Retiro 2: Sanar lo pendiente en la relación con mis padres**
Recuperar el amor y la libertad

- **MÓDULO 2: Sanar el trauma y las heridas emocionales**

Nos adentramos en la comprensión y sanación de los traumas de apego y sistémicos, y en una observación y transformación de los vínculos y relaciones. Hacemos un trabajo de sanación con el niño y la niña Interior, un extenso trabajo corporal y energético y de Constelaciones Familiares. Los retiros que incluye este módulo son:

- **Retiro 3: Intimidad y Sexualidad Consciente**
Recuperar la apertura, la honestidad y la confianza
- **Retiro 4: Viaje Transpersonal y Renacimiento**
Recuperar la paz interior y la armonía

- **MÓDULO 3: Técnica, práctica y supervisión**

Este módulo se hará cuando haya suficientes personas inscritas. (mínimo 12)



"Tu tarea no es buscar el amor, sino buscar y encontrar dentro de ti las barreras que has construido contra él"

Rumi

3.1. MÓDULO 1: DESPERTAR A LA VIDA Y APRENDER A QUERERME TAL COMO SOY

Inspirado en la Terapia Gestalt, la terapia corporal, el Eneagrama y la Meditación

En este curso **aprenderemos a diferenciar la mente** -fuente de nuestro sufrimiento, ansiedad, preocupaciones, juicios, comparaciones, estrés...- **de la consciencia**- fuente de nuestra sabiduría y paz interior-. Desarrollaremos las aptitudes internas necesarias para **vivir una vida más armónica**: La atención, la respiración, la responsabilidad, la presencia y el contacto. Esto nos permitirá ir asentándonos en un **vivir desde la consciencia plena**.

A nivel psicoterapéutico trabajaremos los siguientes temas:

- **Dos pilares de la Terapia Gestalt:**
 - **Presencia: Estar aquí y ahora.**
 - Mente y Consciencia.
 - Diferenciar lo obvio de lo imaginario. Fenomenología. Prácticas.
 - Los niveles del darse cuenta: Meditaciones a través de los sentidos
 - Musicoterapia
 - **Responsabilidad:** La habilidad de responder por ti en tu vida (en tu relación con los demás, con tus anhelos...)
- Meditaciones activas de Osho, movimiento auténtico, bioenergética, mindfulness y meditación Vipassana.
- **Ciclo de necesidades gestáltico:** Aprender a detectar, expresar y satisfacer nuestras necesidades



- **Mecanismos de evitación del contacto:** Hábitos que nos limitan y dificultan el acceso a nuestra plenitud y gozo interiores, estrechando nuestras posibilidades en la vida y distanciándonos de nuestro potencial.
 - Las creencias limitantes o introyectos.
 - Las proyecciones
 - La retroflexión.
 - La confluencia o apego.
- **Trabajo con el carácter:**
 - El eneagrama, una herramienta de transformación poderosa
 - ¿Qué aprendimos a hacer para sobrevivir? - Conociendo tu ego.
 - Un camino de transformación: Dramatización, integración de polaridades, desarrollo de las virtudes universales.
- **Trabajo vivencial con la polaridad** acusador (juez interior autoritario) - acusado (parte sabotadora, sumisa o rebelde).
- **Aprendiendo a poner límites.** Detectar las barreras que me lo dificultan.
- **Aprender a retirarte y a estar contigo** mismo. Generar resiliencia.
- **La represión del Instinto.** Primera fuente del sufrimiento. Reconexión con nuestro sentir y nuestro impulso.



"Uno no alcanza la iluminación fantaseando sobre la luz, sino haciendo consciente la oscuridad. Lo que no se hace consciente se manifiesta en nuestras vidas como destino"
Carl Gustav Jung

3.2. MÓDULO 2: SANAR EL TRAUMA Y LAS HERIDAS EMOCIONALES

Inspirado en el trabajo de codependencia e integración del niño interior, en la terapia de trauma y sistema nervioso y en las Constelaciones Familiares.

- Aprenderás a **diferenciar las distintas heridas emocionales** que nos afectan y **darte cuenta** cuando estás en modo supervivencia, cuando **estás activado** por el trauma o la herida y cuando estás centrado en el Ser. Y **cómo necesitas funcionar** conscientemente de distintos modos para mantener la salud en tus relaciones.
- Podrás **reconocer cuando tu sistema nervioso está en estrés, cuando está en trauma o en shock y cuando está en bienestar**, aprendiendo a dirigirlo más hacia la sensación de bienestar y a gestionarte y gestionar tus relaciones cuando está activado.
- Comprenderás en profundidad las distintas dinámicas y **lealtades emocionales y existenciales** con nuestros padres y vínculos históricos, que nos mueven y afectan. Haremos un trabajo de **sanación de nuestros vínculos** y una revisión de nuestros modos de relacionarnos.
- Aprenderás a **crecer en confianza, amor y prosperidad**, encaminándote a superar la ansiedad, el temor a la inseguridad y a dejar de hacer cosas que no te llenan.
- Mejorarás tu relación contigo, con los demás y con la vida. Aprendiendo a **relacionarte de forma consciente y emocionalmente saludable**.



A nivel psicoterapéutico trabajaremos los siguientes temas:

- **Trauma**

- Tipos de trauma: Existenciales, de pérdida, de apego y sistémicos
- El trauma de apego (o simbiótico o de vínculo)
- Los traumas sistémicos.
- Estados de la psique: Bienestar, estrés y trauma
- Trauma y cuerpo
- Las fragmentaciones de la psique

- **El sistema nervioso según la teoría polivagal**

- Aprender a diferenciar las tres ramas de nuestro sistema nervioso
- Aprender a gestionarnos en cada activación
- Aprender a entrar y salir de cada estado
- Aprender a conectar con el sistema ventral de bienestar
- Corregulación
- Neurocepción y percepción
- Generar resiliencia

- **Constelaciones Familiares:**

- Los Órdenes del amor:
 - El orden de pertenencia.
 - El orden de llegada.
 - El equilibrio entre el dar y el tomar.
 - Interrupción del movimiento amoroso.
 - Las tres Conciencias: Personal, colectiva y espiritual.
 - Las leyes sistémicas.
 - Las distintas libertades.
 - El ser y el pertenecer.



- **Codependencia y heridas emocionales**

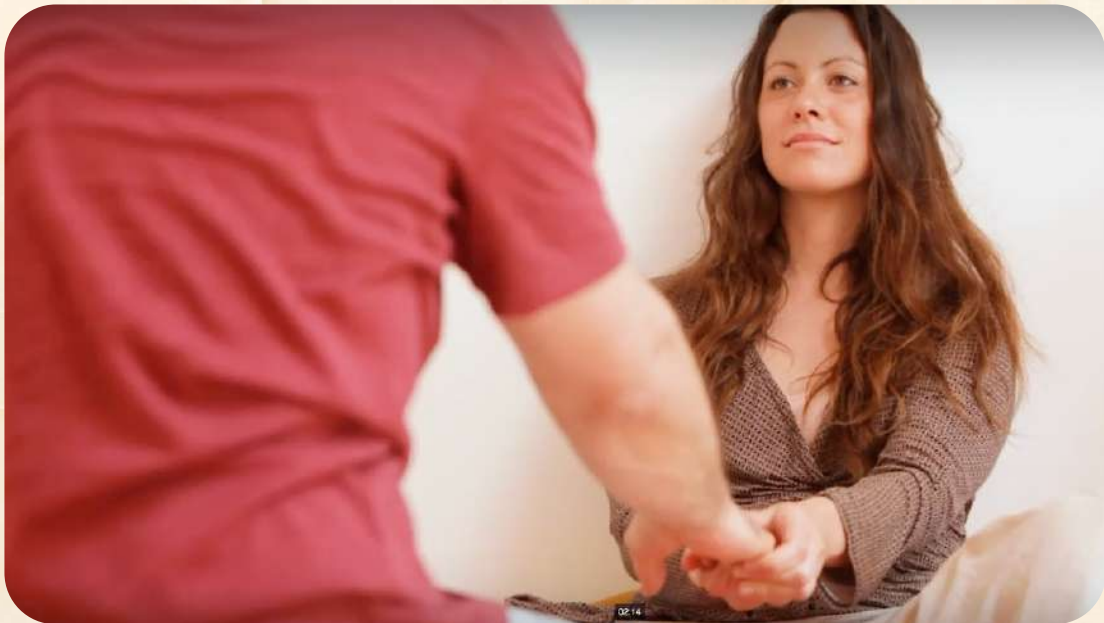
- El niño y niña interior
- La capa de protección o coraza.
- La capa de vulnerabilidad. Una puerta a la libertad.
- La esencia. Lugar de la paz, comprensión y meditación.
- La herida de vergüenza, indignidad y desvalorización. Cómo detectarla y curarla.
- La herida de abandono, privación y vacío. Cómo detectarla y curarla.
- La herida de shock o congelamiento. Cómo detectarla y curarla.
- La desconfianza. ¿Cómo recuperar mi confianza en mí, en los demás y en la vida?
- Hacerse adulto. Los hombres niños y las mujeres niñas.
- ¿Cómo recuperar la alegría, la autoestima y la confianza?
- Disolver el juez interior.
- Aprender a poner límites. Encontrar tu fuerza y tu lugar.
- Generar un espacio de compasión con uno mismo y con los demás.
- Roles y patrones que sabotean las relaciones de pareja, amistad y otras relaciones humanas.
- El dependiente y el antidependiente.
- Salvador, perseguidor y víctima. El juego de los vínculos melodramáticos.
- Encontrar el bienestar emocional y aprender a tener relaciones sanas.



Cuanto más profundo entres dentro de tí, más profundamente puedes llegar al corazón del otro"
Osho

- **Consciencia emocional y sexual.**

- Diferentes dimensiones de la escucha. Prácticas.
- Emociones primarias y secundarias. Emociones genuinas y adoptadas.
- Caricias positivas y caricias negativas. Liberando vínculos y lealtades emocionales.
- Reflexiones acerca del amor. ¿Qué es el amor?
- Ternura y agresividad.
- Sentando las bases para el contacto íntimo.
- Acceder a estados de consciencia más amplios.
- Conocer, profundizar y sanar tu/s sexualidad/es
- Despertar la energía de vida.
- La muerte y el sentido del sufrimiento
- Tendrán presencia el masaje, el baile, la respiración y la celebración



"Desarrolla la capacidad de ser amoroso porque una vida sin amor no puede ser dichosa. La vida es una oportunidad para que florezca el amor"

Astiko

3.3. MÓDULO 3:

TÉCNICA, PRÁCTICA Y SUPERVISIÓN

- Este módulo se desarrollará en el momento que haya un mínimo de 12 interesad@s. En él **desarrollaremos habilidades** de escucha y una investigación de distintas técnicas corporales y energéticas **para acompañar a clientes en sesión individual**. También observaremos las **cualidades y la técnica para el acompañamiento de grupos**, **estudiaremos los órdenes de la ayuda** y los alumnos realizarán **prácticas supervisadas**. La participación en este módulo de **60 horas** es una aportación más y no excluye de la constante práctica, supervisión y estudio que entendemos que, cada cual desde su camino, debe seguir si se dedica a acompañar asuntos tan delicados como las heridas de la infancia.



“Ocúpate del reino del corazón y el resto te llegará por añadidura”

Claudio Naranjo

4. PROCESO FACILITADO POR:

SANTI NEVOT CASAS

Director y fundador del Institut per l'harmonia humana y creador de la formación FTC



- Es creador de esta formación y quien facilita la mayoría de las sesiones. En alguna sesión pudiera sustituirle algún miembro del equipo.
- Licenciado en Psicología en la UAB y Psicólogo colegiado núm. 23.259
- Formado en Terapia Gestalt Integrativa en la EPV. Miembro de la AETG.
- Formado en Constelaciones Familiares, del Alma y Terapia simbólica con Miguel Dóniz.
- Terapeuta Gestalt Infantil y Familiar formado en Institut Integratiu de Barcelona.
- Formado en Psicoterapia Integrativa en el S.A.T. de Claudio Naranjo. Especialista en eneagrama.
- Formado en Abordaje Corporal Terapéutico (Bioenergética) con Francis Elizalde en Institut Gestalt.
- Formado en Codependencia e Integración del Niño Interior con Ketan Raventós en Instituto de Consciencia emocional Sammasati.
- Formado en el proceso de Consciencia emocional, sexual y tantra con Astiko Ji.
- Practicante y estudiante de meditación budista y Vipassana.
- Actualmente en formación en Somatic Experiencing.
- Desde el 2019 vive junto a un río en un Molino de piedra en un parque natural, donde estudia y practica agricultura y música.
- Amante de la música y de la naturaleza

MARTA DEDEU ROS

Coordinación & asistencia



- Marta coordina la formación en Traumas de la Infancia y Codependencia y los diversos cursos facilitados por el Institut per l'Harmonia Humana. Asiste y acompaña la quinta promoción de la formación en fines de semana y todos los retiros.
- Es terapeuta en masaje Integrativo y de transiciones
- Formada en Masaje Rebalancing Alchemy of a Touch con Tapesch Paradiso y en AyurYoga en Rasovai, India.
- Formada como terapeuta en terapia transpersonal de pareja en la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal.
- Postgrado en Constelaciones familiares en Institut Integratiu.
- Formación en Codependencia y heridas del niño interior con Ketan Raventós en Instituto de Consciencia emocional Sammasati.
- Formada en el proceso de Consciencia emocional, sexual y Tantra con Astiko Ji.
- Formada en Teatro terapéutico con Ció Sagristá y Gestalt básico.
- Actualmente en formación en Somatic Experiencing.
- Ha estudiado meditación Vipassana en Dhamma Neru y Dhamma Rasmi (Australia).
- Estudió Educación con la inquietud de encontrar pedagogías respetuosas al desarrollo del niño/a, en 2010 se diploma en Magisterio en la UAB, y estudia pedagogías alternativas como Pedagogía Waldorf y Educación Viva. Durante años ha trabajado en varios centros alternativos de educación infantil y acompañamiento familiar.
- Los últimos diez años ha estado entregada a la práctica del movimiento y la danza libre y contemporánea y ha dado talleres y cursos de bodywork y Contact Improvisación. Es fundadora de Somar, donde actualmente imparte talleres de artes somáticas.

5. LUGAR | Institut per l'Harmonia Humana

- Los talleres en la ciudad serán en Barcelona en **el Institut per l'harmonia humana**, en nuestro despacho en el corazón de Gracia o en distintas salas y lugares en la naturaleza a los que iremos durante esta travesía. Antes de cada retiro en la naturaleza se os mandará un documento con su respectiva información.



6. CALENDARIO

6.1. PRIMER MÓDULO

- 7 fines de semana y 2 retiros
 - Horario fines de semana.
 - **Sábado: De 9:30h a 14:00h | 16:00h a 20:30h.**
 - **Domingo: 9:30h a 14:00h | 16:00h a 19:00h.**

Los días de pago se os pide acudir con quince minutos de antelación.
Cada sesión incluye trabajo corporal y psicoterapéutico.

Fechas	Talleres y Retiros
Fin de semana	
2 y 3 Octubre 2021	Sensibilidad y Darse Cuenta
6 y 7 Noviembre 2021	Presencia, escucha y responsabilidad
Retiro residencial 3 al 8 de Diciembre de 2021	Retiro en la Naturaleza 1: Sanar las heridas del Niño y la Niña Interior. Recuperar la alegría, la autoestima y la autenticidad.
8 y 9 Enero 2022	Mecanismos de Evitación del Contacto I Introyectos, Confluencia y Ciclo
12 y 13 Febrero 2022	Mecanismos de Evitación del Contacto II Proyección y Retroflexión
19 y 20 Marzo 2022	Comprender las bases del sufrimiento: Eneagrama
Retiro residencial 13 al 18 de abril de 2022	Retiro en la Naturaleza 2: Sanar lo pendiente en la relación con mis padres. Recuperar el amor y la libertad.
14 y 15 Mayo 2022	Autoconocimiento y Transformación: Eneagrama
18 y 19 Junio 2022	Integración de Polaridades: Eneagrama

6.2. SEGUNDO MÓDULO

- 8 fines de semana y 2 retiros.
 - Horario fines de semana:
 - **Sábado: De 9:30h a 14:00h | 16:00h a 20:30h.**
 - **Domingo: 9:30h a 14:00h | 16:00h a 19:00h.**

Los días de pago se os pide acudir con quince minutos de antelación

- Cada encuentro incluye trabajo corporal y psicoterapéutico.

Fecha	Taller
Fines de semana	
10 y 11 Septiembre 2022	Trauma y sistema nervioso
8 y 9 Octubre 2022	Trauma y sistema nervioso II
5 y 6 Noviembre 2022	Heridas emocionales: abandono, vergüenza y shock
Retiro residencial 2 al 6 de Diciembre de 2022	Retiro en la Naturaleza 3: Intimidad y Sexualidad Consciente. Recuperar la apertura, la honestidad y la confianza.
7 y 8 Enero 2023	Dinámicas que dificultan la intimidad y el amor
18 y 19 Febrero 2023	Sanar la desconfianza
18 y 19 Marzo 2023	Constelaciones Familiares: Órdenes del Amor
22 y 23 Abril 2023	Constelaciones Familiares: Movimiento de amor interrumpido
20 y 21 Mayo 2023	Constelaciones Familiares: Consciencia y Libertad
Retiro residencial 1 al 8 de Agosto de 2023	Retiro en la Naturaleza 4: Viaje transpersonal y renacimiento Recuperar la paz interior y la armonía

6.3. TERCER MÓDULO

Este módulo se desarrollará en el momento que haya un mínimo de 12 interesad@s que hayan completado los módulos 1 y 2 y los 4 retiros.

Tendrá una **duración de 60 horas.**

7. PRECIOS

PRIMER MÓDULO

- **Cada taller (fin de semana o 4 miércoles): 160€**
 - **Total talleres: 1.120€**
- **Retiros:** Incluye alojamiento, pensión completa, materiales didácticos y curso (no el viaje).
 - **Retiro 1:** (6 días, 5 noches) 275€ curso + 315€ alojamiento = 590€
 - **Retiro 2:** (6 días, 5 noches) 275€ curso + 315€ alojamiento = 590€
- **Precio total del módulo (talleres + retiros): 2.300€**

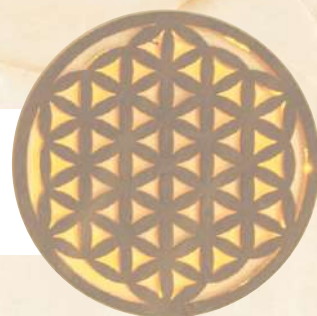
- **Forma de pago:** (Desglose de los 2.300€ y la matrícula)
 - **Matrícula de 400€** para inscribirte al módulo. Este importe se guardará como reserva para cada uno de los dos retiros del primer módulo, 200€ para cada retiro.
 - **Cada taller 160€.** Se pagarán el primer día de cada encuentro.
 - **Cada retiro 390€.** Se pagarán el primer día del retiro.

SEGUNDO MÓDULO

- **Cada taller (fin de semana o 4 miércoles): 160€.**
 - **Total talleres: 1.280€**
- **Retiros:** Incluye alojamiento, pensión completa, materiales didácticos y curso (no el viaje)
 - **Retiro 3:** (5 días, 4 noches) 300€ curso + 240€ alojamiento = 540€
 - **Retiro 4:** (8 días, 7 noches) 400€ curso + 420€ alojamiento = 820€
- **Precio total del curso (talleres + retiros): 2.640€**
- **Forma de pago:** (Desglose de los 2.640€)
 - **Matrícula de 500€** para inscribirse al módulo 2. Se pagará junto al primer pago del módulo o antes. Este importe se guardará como reserva para cada uno de los dos retiros del segundo módulo. 200€ para el retiro 3 y 300€ para el retiro 4.
 - **Cada taller 160€.** Se pagarán el primer día de encuentro de cada mes.
 - **340€ en el retiro 3 y 520€ en el retiro 4 (al llegar)**

TERCER MÓDULO

- **Cada taller de fin de semana: 180€.**
- **Total talleres: 720€**



8. TESTIMONIOS

"Asistir a un proceso con Santi ha sido una experiencia de las más hermosas y sanadoras que he vivido. En primer lugar, su energía y conocimiento, su mimo y su cuidado han sido para mí de lo más destacable. La vivencia la recomiendo a todo el mundo, es de esas cosas que hay que hacer aunque sea una vez en la vida, porque por muy bien que nos llevemos con la familia, siempre hay algo que mejorar en nuestras relaciones, y el origen, es claramente la familia."

RICARD

"Con Santi siempre me pasa algo "mágico", yo lo atribuyo a su profesionalidad, a su disponibilidad, a su humildad y a su coraje. Es la terapia hecha carne, una sabe que él ha transitado esos caminos una y otra vez, una y otra vez. Yo con él me entrego, confío, de su mano me adentro donde la Vida quiera llevarme y eso es lo que hago con Santi, dejar que la Vida me traspase, y os aseguro que no es fácil, porque para transitar lo que con él transitamos se siente dolor y miedo. Nadie abre los ojos sin lágrimas y los abres y entonces todo cobra sentido, te llenas de compasión, luz, perdón, comprensión, liberación. Nadie se da cuenta de lo "desconectadx" que ha estado sin dolor. Y él está ahí, sosteniendo y empujando, nadie se va de vacío. Te llevas lo que tu pones y algo más, porque la Vida se abre paso en esa sala de madera de la calle Astúries del barrio de Gràcia. Y si no pones nada o pones poco, también te llevas porque Santi señala lo que "ve" y eso es un regalo por mucho que incomode, avergüence o duela. GRACIAS SANTI y todas las mujeres y hombres valientes que compartieron conmigo. Mucho del buen Amor."

ESTHER GARCIA



8. CONTACTO

Puedes contactarnos vía telefónica o e-mail. Concertamos una entrevista gratuita con Santi Nevot antes de realizar la inscripción a la formación.

Teléfono: 695124360

Email: info@harmoniahumana.com

Visita nuestra web y agenda en:

www.harmoniahumana.com



*"Quizás la evolución más amorosa que podamos hacer
hombres y mujeres sea el admitir que estamos dañados y
mantener el corazón abierto"*

Santi Nevot