

CREA

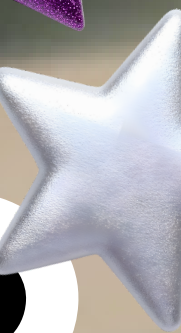
el viaje
integral



Un buen viaje no solo se ve bonito: durante el viaje se conecta con uno mismo y con los demás.

que sí

es posible



De la conexión conmigo mismo a la
apertura con los demás



8 SESIONES

1 hora de duración

1

El Mapa del Espejo

Descubre lo que tus proyecciones revelan de ti.

2

Tu ADN Emocional

Acepta tu temperamento y esculpe tu carácter

3

La Arquitectura de las Emociones

De la reacción a la madurez afectiva

4

Reprograma tu Cerebro

Neuroplasticidad y química del bienestar

5

Autoestima

Firmeza, Ternura y Límites claros

6

Volver a Casa

Desconecta el piloto automático y recupera el presente

7

De Crítico a Aliado

Transforma la voz que te habla cada día

8

Tu Brújula Interior

Alinea tus valores para florecer

Metodología



25 minutos de fundamentación teórica conceptual



35 minutos de taller práctico somático y vivencial



Con ejercicios y herramientas para el trabajo personal

¿CUÁNDO Y DÓNDE?

Los primeros jueves de mes a las 20:00 a partir del 1 de octubre 2026

C/ Marva n. 1, 1 Valencia.

Dirigidas por M. José Molina

Contacto

Lucía Torres +34 665 85 05 83

M. José Molina +34 627347723

Una propuesta que une conocimiento y experiencia para generar cambios reales y duraderos.