

Basado en el  
modelo  
Feldenkrais



contacto@acciona-t.cl  
capacitacion.accionat@gmail.com



Valor  
\$25.000

**CLAVES  
CORPORALES  
PARA MANEJO  
DEL ESTRÉS**

**PATRICIA ESCOBAR**

**EDUCADORA SOMÁTICA  
FELDENKRAIS PRACTITIONER**

- PRÁCTICAS DE  
MOVIMIENTOS GUIADAS
- EDUCACIÓN SOMÁTICA
- VÍA ZOOM

# Bienvenida

Le damos la bienvenida a este proceso de capacitación, el que confiamos, le permitirá adquirir herramientas que optimizarán su gestión laboral. Antes de dar inicio al estudio mismo, es conveniente que conozca la información relacionada a los procesos de estudio. Le animamos a leerla y, ante cualquier consulta, no dude en contactarnos. En este programa se describen los siguientes aspectos:

## Contenido

Bienvenida.....	2
1. Metodología .....	2
2. Requisitos de Hardware: aspectos técnicos .....	3
3. Objetivo General .....	3
5. Destinatarios .....	4
6. Contenidos del curso .....	4
Módulo 1: Clase introductoria viernes 2 hrs.....	4
Módulo 2: Primer módulo sábado 3hrs.....	4
Módulo 3: Segunda clase sábado 2hrs.....	4
MATERIALES Y SERVICIOS INCLUIDOS EN LA ACTIVIDAD: .....	5
REQUERIMIENTOS DURANTE LA CLASE:.....	5
RELATOR/A:.....	5
INSCRIPCIONES: .....	6
METODO DE PAGO:.....	6

## Metodología

Clases teóricas y prácticas se realizarán vía streaming (Zoom), el relator hará sus exposiciones apoyándose en material audiovisual, a los/as alumnos/as se le enviará guías de ejercicios a través de sus correos electrónicos. El relator atiende a las consultas y preguntas que los/as alumnos/as le hagan. Para la realización del curso el facilitador se apoyará con Presentación de contenidos con apoyo audiovisual, documentos con alfabeto y guía de ejercicios.

Se evaluará a través de observación e interpretación y retroalimentación en el desarrollo



De los ejercicios, para medir el nivel de conocimientos adquiridos por los/as alumnos/as.

El relator supervisara que las actividades se realicen en forma adecuada, según las instrucciones entregadas vía correo electrónico y vía streaming, aclara dudas en todo momento.

### **Requisitos de Hardware: aspectos técnicos**

Procesador básico del tipo Intel o AMD (mínimo Pentium 3 o su equivalente). – Mínimo 256 Mb RAM. - Una pantalla con resolución mínima de 800x600 y 256 colores. Se recomienda el uso de audífonos o parlantes en caso de querer escuchar el sonido de las unidades multimedia. Software: - Windows 98 o superior. - Lector de pdf Acrobat Reader o similar. - Navegador (Chrome, internet Explorer, Mozilla, etc.), flash instalado, java, bloqueo de elementos emergentes desactivado, plataforma Zoom.

### **Objetivo General**

Con este curso la persona estará en condiciones de Gestionar sus estados emocionales, a través de la toma de consciencia por autoobservación del gesto y el movimiento y propiciar respuestas más adecuadas.

“Tratar de controlar nuestras propias reacciones sin conseguirlo es el guion que conduce a la esclavitud del miedo”. –Giorgio Nardone-

Acostumbrados a vivir respondiendo a las exigencias del entorno, más aún cuando reina la incertidumbre, podemos sentir que carecemos de herramientas para actuar en forma eficiente osana, donde prime el autocontrol, el respeto o la templanza. Tomando consciencia de nuestros movimientos, gestos y actitudes, somos capaces de transformar los hábitos que nos alejan de la mejor versión de si mismo en tiempos de crisis.

### Objetivo Específico:

- Aprender por la vivencia como las acciones cotidianas se relacionan con patrones emocionales aprendidos.
- Ampliar las posibilidades de acción para encontrar nuevas posibilidades de respuesta.
- Aprender a reconocer patrones de postura, gesto y acciones relacionados a estados emocionales.
- Adquirir herramientas para la autoobservación y gestión de estas emociones.

4

### Destinatarios

Personas interesadas en liberar el estrés.

### Contenidos del curso

**Módulo 1:** Clase introductoria viernes 2 hrs.

#### Contenidos:

- ✓ Pensamiento, emoción y acción: hacia un círculo virtuoso.

**Módulo 2:** Primer módulo sábado 3hrs.

#### Contenidos:

- ✓ Reconocer reflejos y postura asociada a la Ansiedad y tristeza; rabia a la calma.

**Módulo 3:** Segunda clase sábado 2hrs.

#### Contenidos:

- ✓ Cuerpo creativo. Recrear nuestras acciones, con efectos en cómo nos desenvolvemos y relacionamos, a partir de la propia autoimagen.
- ✓ Las Prácticas de movimiento son basadas en el método Feldenkrais, de educación somática.

### INVERSIÓN:

VALOR POR ALUMNO: \$ 25.000 Transferencia Electrónica, o Webpay

## MATERIALES Y SERVICIOS INCLUIDOS EN LA ACTIVIDAD:

- Pdf, guía de clase y notas
- Certificado de participación

## REQUERIMIENTOS DURANTE LA CLASE:

- Espacio disponible para sentarse y tenderse sobre el suelo, una silla estable.
- Matt de yoga, varias mantas.
- Para guiar el movimiento el dispositivo debe estar de modo que la Relatora/Profesora pueda ver del alumno/a.
- Pdf guía para desarrollar una cartografía somática durante las clases.

5

## RELATOR/A:

PATRICIA ESCOBAR POSTEL, Educadora Somática y Socióloga; Universidad de Concepción.

Profesora de Método Feldenkrais de Educación Somática, certificación internacional. Directora TEA Time Tiempo de CreSer; Facilitadora de Bienestar Organizacional Consciente hasta 2018, Rukalihuen. Instructora de Movimiento Consciente para niños. Cocreadora Iniciativa Comunitaria de Educación Waldorf: Entorno Educador de Nonguén, Guía de grupo y profesora de Movimiento y Juegos hasta 2014.

Desde 2007 Profesora de Expresión Corporal y Somática, Niños y Adultos: particular, en establecimientos educacionales y programas públicos.

**INSCRIPCIONES:**

Completar Formulario en [www.accionat.cl](http://www.accionat.cl)

**METODO DE PAGO:**

En [www.accionat.cl](http://www.accionat.cl) Pago ONLINE o

Transferencia electrónica:

**Banco: SCOTIABANK**

**Cuenta Corriente: 980168271**

**RUT: 76.351.466-8**

**Correo: [contacto@accionat.cl](mailto:contacto@accionat.cl)**