

*RELAJACIONÁNDONOS es un método que utiliza utensilios que manejamos habitualmente en nuestras vidas como una lupa, unas tijeras, pegamento, el abanico... para hacer cotidiano el bienestar creando nuestra propia caja de herramientas para el cuerpo, la mente y el corazón.*

**“Una nueva forma de ver los objetos que te rodean dándole poder a tu vida”**

[www.nosoloyoga.com](http://www.nosoloyoga.com)

#### OBJETIVOS DEL CURSO:

- Tener al alcance de la mano recursos que me faciliten el bien-estar.
- Ser mi propio terapeuta y poder realizar los cambios que necesito.
- Solucionar problemas y convertir las debilidades en fortalezas.
- Conectar conmigo mismo y establecer prioridades y objetivos.
- Avanzar sumando expandiéndome sin que nada me reste.
- Descubrir, reconocer, empoderarse y soltar miedos.
- Arreglar las cosas desde dentro y no desde fuera.
- Ir quitando capas para llegar al inicio puro.
- Poder mirar la vida con otros ojos.
- Hacer reset y reconectar.

Este es un taller de relajación a través de la relación con uno mismo y con todo lo que me rodea. Descubrimos el maravilloso mundo del crecimiento interior de una manera práctica, amena, motivadora, divertida, creativa y diferente.

#### DESARROLLO:

##### PARTE 1. CONEXIÓN Y APERTURA.

“Para venir adonde no sabes, debes ir por donde no sabes. La razón es clara: si siempre vas por donde sabes, llegarás adonde ya sabes” (San Juan de La Cruz)

Esto resumiría en qué consiste este curso.

En esta primera parte nos **conectarnos con esa parte de nosotros** que necesitamos para ser felices abriéndonos a un seminario que nos aporte la mejor versión de nosotros mismos, **vinculándonos con nuestro niño/a interior**.

## PARTE 2. REPARTICIÓN Y PRESENTACIÓN.

En esta parte cada persona elige una herramienta que le acompañará durante el seminario.

**Haremos de la creatividad y la diversión la esencia** de gestionar de la mejor manera nuestra vida, para que todas las palabras que compartiremos te conecten con tu “Yo más interno”

## PARTE 3. GIMNASIA EMOCIONAL E INTELIGENCIA CORPORAL.

La gente va al gimnasio, a caminar, montar en bicicleta, etc., pero no solemos **llevar a la mente** a ningún lugar donde se ejercite. Tampoco **desarrollamos el corazón** para evitar que se nos vaya cerrando poco a poco.

En esta parte realizaremos **ejercicios y prácticas para conseguir una armonía** cuerpo, mente, corazón.

**Haremos una rutina** para que puedas utilizarla en el día a día con ejercicios sencillos y prácticos, para que nuestros pensamientos y movimientos estén unidos y así jamás sean vencidos.

Descubriremos dónde están mis **debilidades y cómo éstas crean una realidad** a mi alrededor.

Como las heridas que he podido sufrir crean diferentes personalidades que utilizan sus tejemanejes para eludir cualquier cosa que me recuerde o active inconscientemente algo que me costó gestionar emocionalmente.

Hablaremos, entenderemos y **conoceremos al famoso EGO**. Cómo nos bloquea y por qué no nos permite avanzar.

**La verdadera fuerza interna se construye conociendo más y más sobre nuestras capacidades y nuestras carencias, nuestros aspectos más sólidos y los más vulnerables, nuestras partes más evolucionadas y las más inmaduras, nuestros deseos y nuestros temores.**

Esta sociedad está creando personas que quieren aparentar lo que no se es en realidad. Mujeres, hombres, niñas y niños que quieren mostrar “que todo nos va bien”. **Reprimimos nuestras emociones** y por desgracia nadie se encarga ni se encargó de aportar **recursos para poder mirar que hay dentro de nosotros**, pero no mirar con miedo, culpa, etc., sino mirando con el gusto del regalo que esconde el disgusto.

Realizaremos ejercicios de **inteligencia emocional y sabiduría personal** para sacar la mejor versión de nosotros mismos sin un sentimiento de tener que evitar esos defectos que no me gustan, sino **convirtiendo cada situación en una verdadera oportunidad para triunfar despegándonos** del reconocimiento o desaprobación externa, y entendiendo el **éxito como salud, energía, entusiasmo por la vida, realización en las relaciones con los demás, libertad creativa, estabilidad.**

Dejar de estar pendientes más y más en todo lo que nos falta, sino potenciando todo lo que ya somos y tenemos.

Nos enfocaremos en qué nos saca del famoso “estado de confort” y por qué ocurre.

Para ello veremos **para qué me sirven mis problemas** y como utilizar todo aquello que me crea un bloqueo para sacarle provecho. Ver en cada problema la oportunidad de encontrar una solución que me permita soltar, sanar, armonizar y **evolucionar de una manera profundamente liberadora**.

Sentir “nuestros dolores” sin crear un sufrimiento paralelo.

#### PARTE 4. LA RECONCILIACIÓN.

¿Qué haces cuando te miras en un espejo y te ves despeinado/a?

Pues por mucho que extiendas la mano hacia el cristal para arreglar los cabellos de tu imagen, no lo conseguirás. Tendrás que llevar la mano a tu cabeza y ahí podrás arreglarlos.

De forma parecida ocurre con los problemas de la vida, tenemos que arreglar las cosas desde dentro y no desde fuera.

**Encontramos el amor que tanto anhelamos cuando admitimos todas las partes que conforman nuestra personalidad:** las correctas, las incorrectas; lo malicioso, lo bondadoso; la queja, el agradecimiento; la soberbia, la moderación... **Descubriremos la clave de cómo trabajar con nuestros opuestos convirtiéndonos en “Autoterapeutas” que permiten cohabitar nuestras virtudes y nuestros defectos es la diversidad de sentimientos.**

**Ausencia de conflicto y la habilidad en la acción,** pudiendo sentir desarmonías, miedo, culpa, rabia, etc., sin avergonzarnos por ello.

**La paz interior se produce cuando elegimos** no permitir que otra persona o circunstancia controle nuestras emociones (proverbio oriental)

**La paz interior a través de la inteligencia del perdón. Nos liberaremos** de todo aquello que nos ata y nos impide avanzar sin resentimientos.

**Reconciliarme con conmigo, contigo, con él, con vosotros y con ellos. Cambiando la culpa por RESPONSABILIDAD”**

La felicidad no es un estado de exaltación que debemos perpetuar a toda costa, sino la eliminación de toxinas emocionales que me impiden sentirme integrado en todo mi ser. La felicidad no está al final del camino, sino que es el camino en sí. Las cosas que te pasan, las personas con las que te relacionas, la familia, el trabajo, son los gurús cotidianos que te pueden conducir a una felicidad de verdad.

Te adjunto estos enlaces por si quieres ver opiniones de estos cursos y una entrevista en Televisión Castilla La Mancha para que puedas conocer un poco más:

Opiniones:

<https://www.nosoloyoga.com/que-ofrecemos/relajacion%C3%A1ndonos/opiniones/>

Entrevista:

<https://www.youtube.com/watch?v=wI-FlvxvqQI&t=3s>



**IMPARTE:** Luis Fernando caminero López de Lerma

Empresario durante veinticinco años. En 2005 comienza a practicar disciplinas cuerpo-mente buscando poder reducir el estrés y la ansiedad, que le aportasen armonía en las circunstancias personales y laborales.

Empieza a tener la curiosidad por estas técnicas y las estudia al mismo tiempo que practica a diario,

entendiendo sus efectos más por sentirlos en él mismo, que por la teoría o etiquetas propias de cada cosa.

Se titula como profesor de Yoga y Mindfulness para niños, adultos y familias, certificado por "Yoga Alliance"; Maestro del Sistema "Reiki Usui Shiki Ryoho"; Facilitador de técnicas anti estrés y relajación; Psicoterapeuta; aunque siempre mantiene que la mayor diplomatura es la que hay dentro de cada uno. Por eso dedica su tiempo a seguir aprendiendo cada minuto realizando un máster en la mayor Universidad y al mismo tiempo Gurú: La Vida.

Dirige y da clases en la "Escuela de herramientas para la salud y el bien-estar, Nosóloyoga". Además, imparte talleres en diferentes centros de toda España, esparciendo su propio método que ha diseñado y plasmado en la edición de un libro titulado " RELAJACIONÁNDONOS, tus herramientas para cuerpo, mente y corazón". Con este sencillo y práctico método para la vida diaria, ha logrado introducir técnicas de relajación, meditación, gimnasia emocional, inteligencia corporal y crecimiento interior, en universidades, colegios, institutos, ayuntamientos, hospitales, empresas, asociaciones e instituciones como la ONCE, organización que ha hecho audiolibro su técnica para el beneficio de sus afiliados.

Más de 1.000 alumnos avalan los beneficios de sus prácticas y liberadoras técnicas.

También cuenta con la experiencia que le aporta el voluntariado de asociaciones sin ánimo de lucro en ámbitos desfavorecidos y donde los recursos para el bienestar físico, mental y emocional son imprescindibles y de incalculable aporte.

Vive apasionado por integrar todo lo que pueda beneficiar al ser humano para vivir feliz.