



Curso: Libera tu Cuerpo del Dolor Emocional

Acerca de:

Libera tu cuerpo del dolor emocional es un curso vivencial diseñado para público general que propone algo esencial y transformador: comprender que el cuerpo guarda la historia emocional que muchas veces no pudimos procesar.

Muchas experiencias difíciles no desaparecen; se encapsulan de manera inconsciente en forma de tensiones, bloqueos y patrones corporales que influyen en cómo sentimos, cómo nos relacionamos y cómo enfrentamos la vida. Este programa parte de la premisa de que el cuerpo no olvida, pero también de que el cuerpo puede liberar.

Sustentado en los aportes de Wilhelm Reich y Alexander Lowen, el curso aborda el concepto de “corazas corporales” como mecanismos de defensa que en algún momento nos protegieron, pero que, al volverse crónicos, limitan nuestra vitalidad, espontaneidad y bienestar emocional.



INICIO
28 de abril



HORARIO
martes y jueves
08h00 a 10h00



MODALIDAD
Presencial



INVERSIÓN
\$150



Objetivo:

Comprende cómo las emociones se registran en el cuerpo, identifiquen tensiones y bloqueos acumulados, y a través de prácticas vivenciales corporales aprendan a liberarlos, promoviendo bienestar, fluidez emocional y mayor conciencia de sí mismos.

¿A quién está dirigido?

Público en general.

Beneficios:

En **32 horas** de trabajo podrás:

1. **Humanista y con proyecto vital.-** Al finalizar el curso, los participantes serán capaces de reconocer y liberar tensiones y bloqueos emocionales acumulados en el cuerpo mediante ejercicios de respiración, movimiento y sonido, promoviendo bienestar, autoconciencia y desarrollo personal.
2. **Ejercicios.-** Aplicar ejercicios de respiración, movimiento y sonido para liberar tensiones y promover fluidez emocional.
3. **Integración:** Integra la conciencia corporal y emocional para desarrollar bienestar, autoconciencia y autocuidado en la vida diaria.

Metodología:

Accesible, clara y práctica, que no requiere formación previa, pero que brinda herramientas concretas para desarrollar conciencia corporal, regular emociones y recuperar mayor fluidez vital. Este curso propone un camino consciente. Un espacio donde aprender a escuchar el cuerpo, comprender lo que expresa y comenzar a soltar aquello que ya no es necesario cargar.



Unidades:

El cuerpo guarda lo que callas

- Qué son los segmentos psicocorporales.
- Relación emoción-tensión.
- Primer y segundo segmento.
- Miedo y rabia reprimida.
- Bruxismo, migraña, epilepsia.
- Ejercicios vivenciales

Observación ocular

Ejercicio de mandíbula

Registro corporal

Decir lo que siento

- Segmento garganta.
- Carácter rígido y masoquista.
- Nudo en la garganta.
- Problemas tiroideos.
- Importancia del llanto.

Ejercicios vivenciales

Diario emocional

Respirar, sentir y soltar

- Segmento pecho y diafragma.
- Corazón y buenismo.
- Respiración abdominal.

Ejercicios vivenciales

Golpeo bioenergético suave

Ejercicio de priorización

Sexualidad, miedo y poder personal

- Segmento abdominal y pélvico.
- Miedo lumbar.
- Colitis y pérdida.
- Sexualidad y culpa.
- Retroversión pélvica.
- Cistitis y conflicto sexual.

Ejercicios vivenciales

Ejercicio del centro (hara)

Movimiento pélvico consciente

Trabajo de límites



Aprenderás con los mejores

Conoce a la docente del programa:



Verónica Campos

MÉTODOS DE PAGO

Realiza tu pago de manera segura e inmediata mediante:



DÈPOSITO O TRANSFERENCIA



Banco:	PRODUBANCO
Cta. Corriente No.	02005300289
RUC:	1790105601001
Beneficiario:	PUCE
E-mail:	pagoscetcis@puce.edu.ec

Plan Pago: 3, 6 y 12 meses sin interés

- Tarjetas Banco Internacional
- Tarjetas Produbanco
- Tarjetas Banco Bolivariano

Plan Pago: 3 meses sin interés y 6/12 meses con interés.

- American Express
- Tarjetas Banco Guayaquil

Plan Pago: 3, 6 y 12 meses con interés

- Diners
- Tarjetas Banco Pichincha

Nuestros aliados nos avalan:



[Inscríbete aquí](#)

#EducacionParaTodaLaVida

Comunícate con nosotros:

0991883612

cetcis@puce.edu.ec

educacioncontinua.puce.edu.ec

Síguenos en:

Educación Continua PUCE

Educación Continua PUCE

CETCIS PUCE

Edu Continua PUCE

Educación Continua PUCE

