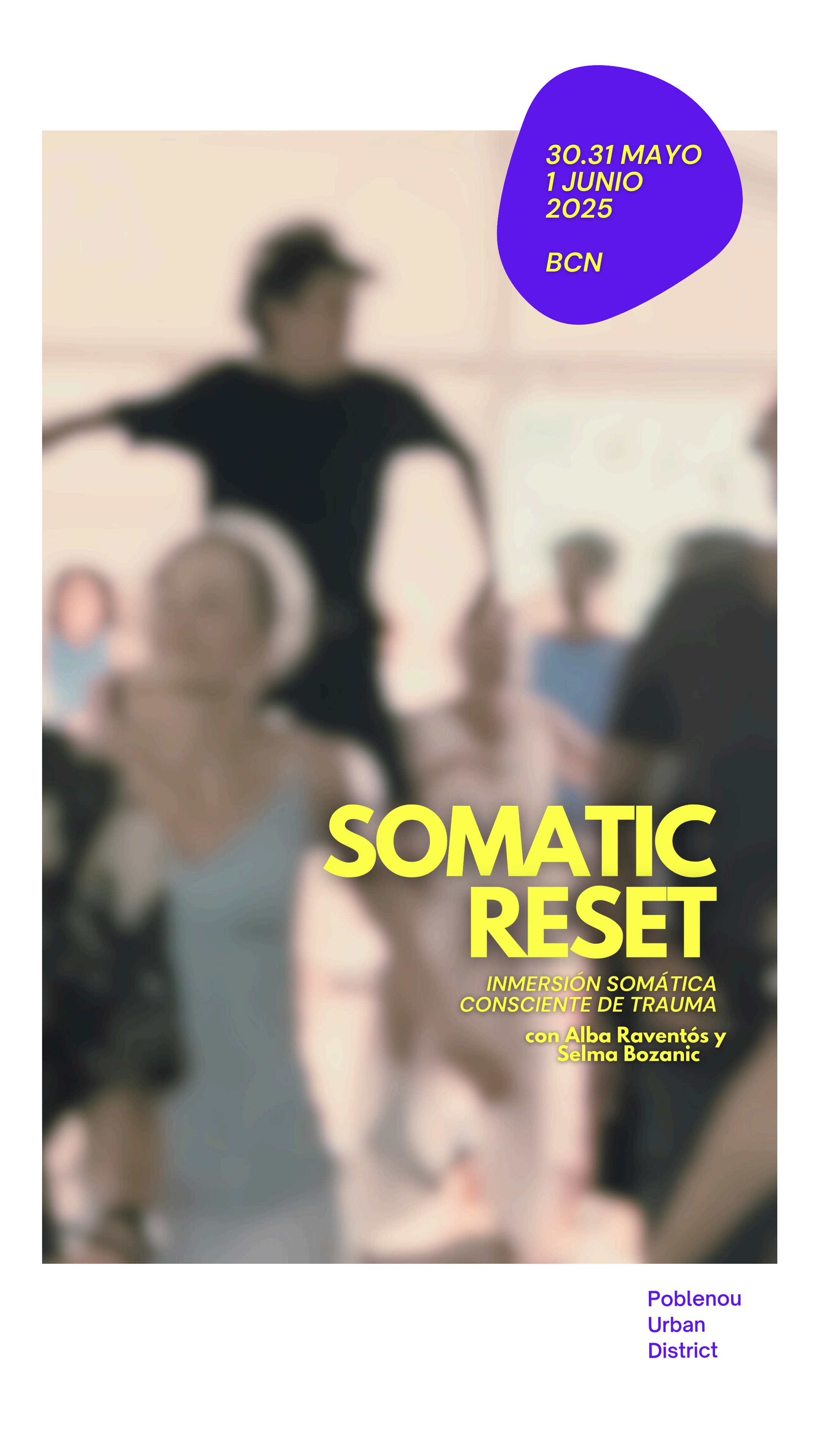




**30.31 MAYO
1 JUNIO
2025**

BCN

SOMATIC RESET

**INMERSIÓN SOMÁTICA
CONSCIENTE DE TRAUMA**

**con Alba Raventós y
Selma Bozanic**

**Poblenou
Urban
District**



**¿qué
es?**

**Somatic Reset
inmersión
somática
3 días**

**Body-Mind Centering®
+ Compassionate Inquiry**

**“Todas las personas
anhelamos experimentar la
vida de forma auténtica. La
conexión con nuestro cuerpo
es un recurso que habilita
nuestra capacidad de ser
auténticos”.**

—Gabor Mate

A group of people are in a swimming pool. In the foreground, a woman is looking down, her face partially obscured by the water. Other people are visible in the background, some standing and some in the water. The overall tone is somber and contemplative.

¿por qué?

Entendemos el trauma como una desconexión con tu ser

“El cuerpo es donde experimentamos la mayor parte de nuestro dolor, placer y alegría, y donde procesamos la mayor parte de lo que nos sucede. También es donde realizamos la mayor parte de nuestra curación, incluida nuestra curación emocional y psicológica. Y es allí donde experimentamos resiliencia y fluidez”.

—Resmaa Menakem

**tensión es quien
crees que eres
relajación es quien
realmente eres**



ALBA RAVENTÓS

Docente e investigadora somática, co-directora de la Associació Ara en Moviment. Diplomada en Terapia Ocupacional, Pos-grado Trabajo Corporal Integrativo y certificada en Body Mind Centering® (Berlin). Desde 2016, lidera la divulgación de la danza y las prácticas somáticas. Ha co-creado performances como Topless America (2017), El Timo (2021), Art Assembly (2023). Actualmente, investiga creaciones performáticas participativas.

SELMA BOZANIC

Bióloga investigadora de la biología del desarrollo humano. Bailarina, artista somática y maestra de Kundalini Yoga con más de 20 años de experiencia en el trabajo del cuerpo. Terapeuta y Doula practicante de Superhealth, entrenada en Comunicación Consciente y Compassionate Inquiry.



Poblenou
Urban
District

PROGRAMA

MAYO 2025

VIE 30 | 17-20h

GROUNDING

Enraizar en el cuerpo, en el espacio y en el momento presente. Sentir lo que hay, lo que soy, la inteligencia que me conforma.

SAB 31 | 10-18h

SIST. NERVIOSO Y MENTE

Explora tu sistema nervioso, las necesidades básicas del sistema. Memorias, creencias, respuestas automáticas. La danza entre el consciente e inconsciente.

DOM 1 | 10-15h

SIST. ORGÁNICO Y EMOCIONES

Sentir lo conocido y lo desconocido. Experimentarás el poder curativo del vórtice de tu corazón y cerrarás la experiencia sintiéndote a salvo en tu propio cuerpo.

SOMATIC RESET

INMERSIÓN SOMÁTICA
CONSCIENTE DE TRAUMA

¿A quien va dirigido?

A quien busca experimentar la transformación y curación del trauma disponible en aproximaciones somáticas.

¿Cómo funciona el trabajo somático?

El dolor, el agobio y las respuestas de afrontamiento que se manifiestan ante el trauma nos impiden sentirnos seguras en nuestro cuerpo. La somática nos ayuda a procesar memorias pre y post verbales y restaurar la experiencia del sentirnos seguras.

¿Cómo voy a sentirme?

Habrán momentos intensos, placenteros, agotadores, divertidos, relajantes, emotivos y transformadores.

PROCESO DE RESERVA:

envía un WhatsApp: 663477653
o correo: selmabozanic@gmail.com

FULL PRICE | 280€

EARLY BIRD | 230€

hasta el 15 de abril
Plazas limitadas

RESERVA 80€

(no reembolsable)

Bizum: 663477653

autosanacion.org