

OCT
2025
BCN

SOMATIC RESET

INMERSIÓN SOMÁTICA
CONSCIENTE DE TRAUMA

con Alba Raventós y
Selma Bozanic

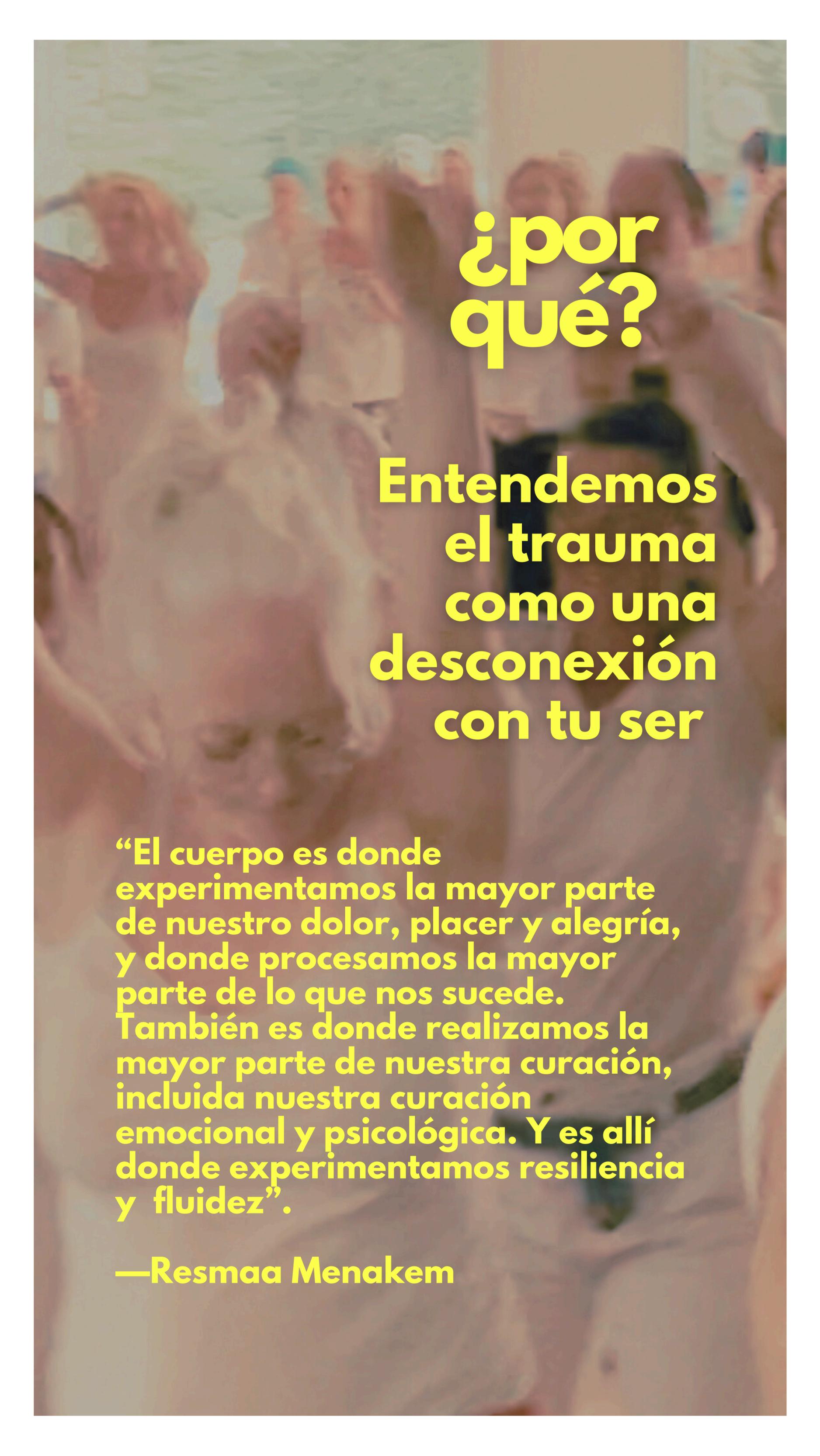
Poblenou
Urban
District

**¿qué
es?**

**Somatic Reset
inmmersión
somática
3 días**

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

—Gabor Mate

A group of people in a swimming pool, with a woman in the foreground looking down.

**¿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. 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 los 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.

RESERVA:

[automaternarse.com](https://www.automaternarse.com)