



RONDA
de Segovia

Centro de **PSICOTERAPIA**

☎ 646 072 583
✉ info@rondapsicoterapia.com

Centro Sanitario 14500

YOGA

PARA LA RECUPERACIÓN DEL TRAUMA



El trauma no solo afecta nuestros pensamientos, recuerdos y conductas, sino que se aloja también en nuestros cuerpos. Las manifestaciones físicas del trauma son numerosas y diversas. Las experiencias traumáticas se traducen en reacciones sensorio-motrices como imágenes, sonidos, olores, sensaciones corporales intrusivas, dolor físico, constricción, entumecimiento. La mayoría de las personas traumatizadas están fuera del contacto con sus sensaciones físicas y necesitan alguna forma de práctica corporal para recuperar la sensación de seguridad en sus cuerpos.

Durante cientos de años, el yoga se ha desarrollado como una práctica que favorece la relajación física y mental, la conciencia corporal y regulación emocional a través de restaurar los procesos neurológicos en el centro de procesamiento de conciencia emocional del cerebro. Por estas razones, el yoga ha demostrado ser una práctica complementaria para abordar los síntomas cognitivos, emocionales y fisiológicos asociados al trastorno de estrés postraumático y al trauma complejo fundamentalmente.

METODOLOGÍA

Un sábado mensual durante 90 minutos en horario de mañana.
Grupo cerrado de 5 participantes, previa derivación por su psicoterapeuta..

Carolina Frontini

FACILITADORA

Instructora de Yoga (S-VYASA, India) y Licenciada en Psicología (UNMDP, Argentina). Formación en TC - Trauma Sensitive Yoga 4-Days Workshop certificada por Trauma Center Boston at JRI, USA y dictada por David Emerson (Berlín, Alemania). Miembro de la Comisión Directiva del International Attachment Network (IAN-UK).

Actualmente, reside en Madrid ofreciendo sesiones de yoga y Meditación Cíclica trabajando en la práctica privada junto a profesionales psicoterapeutas especializados en Terapia Sexual y de Pareja. Co-coordina talleres teórico-vivenciales dirigidos a profesionales de la salud, educación y servicios sociales, promoviendo la sensibilización y la integración entre prácticas corporales y verbales para el tratamiento del trauma.



GRUPO DE PARTICIPANTES

Mujeres que se encuentran en tratamiento psicoterapéutico. Número total de participantes: 5. Accesibilidad: Es un grupo cerrado, las participantes se incorporan según la evaluación de la profesional psicoterapeuta a cargo del tratamiento de la paciente. No se requiere experiencia previa en yoga, ya que, los ejercicios son accesibles para todos los niveles independientemente de la capacidad física.

FECHAS:

2019: 14/Seo, 5/Oct,
9/Nov, 21/Dic.
2020: 11/Ene, 15/Feb, 7/Mar,
4/Abr, 16/May, 13/Jun.

HORARIO:

Frecuencia mensual
Sábados 90 minutos
en horario de mañana

LUGAR:

Sala del Centro de Psicoterapia
Ronda de Segovia
C/ Ronda de Segovia, 34 -1ºB
28005 Madrid

PRECIO:

35€ por clase
Precio por participante