



**3\_24 MARZO ONLINE**

MIÉRCOLES Y JUEVES DE 19.00 H A 20.30 H / 10H 30MIN / 15 PLAZAS

## TÉCNICAS CONTEMPLATIVAS PARA MOMENTOS DE INCERTIDUMBRE

AMADA BLASCO VALLÉS

INSCRIPCIÓN A TRAVÉS DE [www.malaga.es/inscripcion](http://www.malaga.es/inscripcion)

### TÉCNICAS CONTEMPLATIVAS PARA MOMENTOS DE INCERTIDUMBRE

Se trata de crear un espacio donde a partir de prácticas contemplativas y mindfulness, podamos compartir sensaciones, reflexiones acerca de este momento de incertidumbre en el que estamos. Conectar con nuestras habilidades para la gestión emocional, para transitar el cambio y la impermanencia.

Amada Blasco Vallés. Psicóloga, psicoterapeuta y acompañante en duelos. Estudio Psicología en la Universidad Complutense de Madrid, me especializo en Psicología Social y clínica, formándome mas adelante en procesos de recuperación psicosocial con víctimas de conflictos armados y en procesos de empoderamiento comunitario. Mi trayectoria profesional, personal y mis inquietudes giran en torno al crecimiento y desarrollo de la capacidad del ser humano para transformar y transformarse. En esa búsqueda y profundización, he ido implementando a mi profesión de psicóloga, disciplinas como la danza, la conciencia corporal, la música, el teatro, la poesía... Formada desde lugares autodidactas y con profesionales como Víctor Ríos (Argentina, Terapia Corporal), Adela Palcos (Argentina, Río Abierto Movimiento Expresivo), Raymond Murcia (Francia, Eutonía de Gerda Alexander), con Mercedes Ridocci (Madrid, diplomatura en Expresión Corporal), Focusing (Sevilla, Espacio Vivencial), con Manuel Domínguez y el doctor Chandrakant (Málaga e India Terapia Ayurveda), Silvia Fernández (Nirakara) en Acompañamiento a la Muerte.

A día de hoy mi interés, mis deseos e incluso mi necesidad, gira en torno a entender y ayudar a transitar los procesos intelectuales y emocionales de las personas. A aportar herramientas de gestión de la salud, todo ello a través de la auto-conciencia y de la importancia de ir del yo al yo comunidad.

#### DESTINATARIOS

Abierto a todas las personas. El trabajo será mas profundo si los y las participantes tienen práctica en la meditación.

#### REQUISITOS

Ordenador y conexión a Internet. Se recomienda experiencia en meditación.