

Procesos en Grupo

Un proceso en grupo ofrece a los participantes la posibilidad de sumergirse en un tema que les afecta de manera personal.

La experiencia es individual. El interés común de los participantes hace más intensa esta experiencia y amplía su percepción del tema sobre el que gira el taller.

La estructura de un grupo consta de encuentros regulares donde se combinan coloquios, charlas, demostraciones, ejercicios (incluyendo descripciones escritas) y ofrece diversas posibilidades de entrenamiento en casa.

El número de encuentros, su estructura y duración varía según cada grupo.

Los grupos están dirigidos por profesores y entrenadores autorizados.

Aprender a estar bien

*Impartido por: Beatriz Fernández
Licensed Teacher*

Grupo 1: Jueves de 19h a 22h
Grupo 2: Martes de 19h a 22h

Si estás interesado en los procesos de trabajo en grupo, contáctanos para una entrevista personal.

Concertar cita: 933 682 811 | 660 946 761
o enviar mail a:
infoactividades@metodogrinberg-esp.com

Lugar: Pl. Mañé i Flaquer 1, planta 5ª - BCN

Encuentros con Clientes

Las emociones

Impartido por Carlos Carcaré Qualified Practitioner
Sábado 28 Enero de 11 a 12:30h

En este encuentro nos enfocaremos en qué patrones e ideas fijas tenemos sobre las emociones y cómo podemos permitirnos en las sesiones y en nuestro día a día.

Entrada Gratuita

Lugar: Pl. Mañé i Flaquer 1, planta 5ª - BCN

Cliente satisfecho: cliente responsable

Impartido por Carlos Carcaré Qualified Practitioner
Miércoles 15 Febrero de 20:30 a 22h

Todo aprendizaje se basa en la implicación y responsabilidad del estudiante. En este encuentro trabajaremos sobre la diferencia entre “ser paciente” y “ser cliente”, y en el cambio que la persona puede llegar a crear en su vida a partir de su voluntad.

Entrada Gratuita

Lugar: Pl. Mañé i Flaquer 1, planta 5ª - BCN

Actividades de los Practicantes

Charla:

Ir a por lo que quieres, sin excusas

*Impartida por: Carlos Carcaré
Qualified Practitioner*

Jueves 2 de Febrero a las 20h

Lugar: Centro de Practicantes del MG
C/Paris, 46-48, esc. dcha. 1º, 1ª 08029
Barcelona

Confirmación de asistencia:
616827558 | mteresarioja@gmail.com

¡Quítate un peso de encima!

Eventos dónde se ofrecen sesiones de demostración gratuitas.

Consulta en nuestra web:

www.metodogrinbeg-esp.com los lugares dónde actualmente se están haciendo demostraciones.

Presentaciones y actividades gratuitas confirmar asistencia a 933 682 811 | 660 946 761 | infoactividades@metodogrinberg-esp.com.

Estudios Profesionales

Durante el programa de tres años de estudios profesionales, aprenderás un enfoque profesional único dirigido a enseñar y aprender a través del cuerpo. El programa incluye una variedad de técnicas, diferentes tipos de tacto y análisis, ética personal y profesional y herramientas para pensar, diseñar estrategias y procesos personalizados para tus clientes. Participarás en charlas, demostraciones, realizarás ejercicios, entrenamiento físico y trabajo práctico haciendo sesiones y análisis de pies.

Los tres años de estudio se enseñan a lo largo de cuatro semanas intensivas cada año, es decir, doce semanas en total.

Primer año de la formación profesional

*Impartido por: Beatriz Fernández
Licensed Teacher*

Del 20 al 27 de Enero 2012

Del 20 al 27 de Abril 2012

Del 20 al 27 de Julio 2012

Del 19 al 26 de Octubre 2012

Entrevistas Personales

*Impartida por: Beatriz Fernández
Licensed Teacher*

Encuentro personal con un profesor del Método Grinberg para personas interesadas en iniciar el próximo primer año.

Concertar cita: 933 682 811 | 660 946 761
o enviar mail a:
infoactividades@metodogrinberg-esp.com.

Lugar: Pl. Mañé i Flaquer 1, planta 5ª BCN

Talleres

Ponte las Pilas

... y empieza el año con buen pie.

Sábado 18 Febrero de 11 a 13h

Utilizar la frustración para moverte en lugar de quedarte estancado. Un entrenamiento práctico enfocado en ganar fuerza y movilidad en tus piernas.

Entrada Gratuita

Lugar: Pl. Mañé i Flaquer 1, planta 5ª - BCN

To will (Querer)

*Impartido por: Beatriz Fernández
Licensed Teacher*

Sábado 10 y Domingo 11 de Marzo

Este taller te enseña que podemos ejercitar nuestra voluntad y llegar a confiar en que se cumpla. Podemos aprender a que se manifieste de una manera saludable, sin que el pasado la limite, y aprender a querer con todo lo que nos hace humanos: nuestra mente, nuestro cuerpo, nuestro miedo, nuestras necesidades y nuestros deseos.

Precio: 180 €

Lugar: Pl. Mañé i Flaquer 1, planta 5ª - BCN

Clases

Clases de Movimiento

*Impartidas por: Carlos Carcaré
Qualified Practitioner*

Nivel-1A:

Horario: Lunes de 20 a 21:30h

Precio: 350 € (20 encuentros)

Lugar: Pl. Mañé i Flaquer 1, planta 5ª BCN

Download

www.metodogrinberg-esp.com

Manual del Estudiante y código ético.

*“El arte de tocar la vida de la gente”
versión en inglés y en castellano*

Transformar el dolor

Todos hemos experimentado dolor alguna vez, pues forma parte de la vida. Pero aun así, ese dolor -nuestro o de los demás-, que puede aparecer durante breves momentos o en largos períodos, no nos es fácil de sobrellevar. Este libro propone un modo de transformar la experiencia del dolor, a través del uso de la voluntad personal y de la atención, y reducir el sufrimiento asociado a él.

versión en inglés y en castellano

Consulta nuestras actividades en:

 facebook: [actividadesMetodoGrinberg](https://www.facebook.com/actividadesMetodoGrinberg)

El Método Grinberg®

El Método Grinberg enseña a las personas a crear cambios en sus vidas. Ofrece una aproximación y unas herramientas que se aprenden a través del cuerpo. Al aplicarlas, te llevan a conseguir el impacto que tú quieres en tu vida, desde llevar a cabo tus objetivos y deseos hasta mejorar tu salud general y bienestar.

*Para una **experiencia personal**, el Método Grinberg ofrece procesos individuales, procesos en grupo y actividades tales como charlas, clases y talleres.*

*También se puede optar por el programa de **estudios profesionales de 3 años para ser practicante del Método Grinberg**.*



Procesos Individuales

El Método Grinberg ofrece dos tipos de procesos individuales. Uno enfocado en el desarrollo personal y otro dirigido a tratar condiciones físicas agudas y recurrentes. Ambos tipos de procesos se componen de una serie de sesiones de una hora en las que el cliente se encuentra de manera regular con un practicante cualificado.

Proceso de aprendizaje

El punto de partida de este proceso puede ser una condición física que desees cambiar (trastorno digestivo, dificultad en la respiración) o puede ser la dificultad para permitir y expresar ciertas emociones o la indecisión o problemas con la gestión del tiempo o cualquier otra experiencia que le resta valor a tu vida. Puede tratarse también de un deseo o un proyecto que te gustaría hacer real, una cualidad que buscas o un talento que desees potenciar.

El aprendizaje se enfoca en llegar a reconocer y parar los obstáculos que nos encontramos en el camino y desarrollar las habilidades específicas que son necesarias para llevar a cabo tal propósito. El proceso incluirá un aprendizaje de cómo manejarte con el miedo, de cómo permitir la experiencia de dolor, de cómo ejercer tu voluntad, del reto que supone para tu disciplina personal el entrenarte, y de cómo soltar lo que ya conoces para aprender así nuevas posibilidades.

Los clientes en un proceso de aprendizaje pueden participar en los **Encuentros para clientes**. Éstos tienen 1h30' de duración, son gratuitos y están enfocados en ofrecer una visión y una experiencia más amplia sobre determinados temas que se trabajan en un proceso. Incluyen breves explicaciones, demostraciones de trabajo en la camilla y ejercicios. Son también un espacio para plantear dudas y exponer dificultades que pueden reducir el efecto de las sesiones.

Proceso de recuperación

Indicado para personas que experimentan condiciones físicas agudas, que sufren condiciones severas recurrentes o que han sufrido un trauma físico. También antes y después de una operación.

Es una metodología específica dentro del Método Grinberg basada en la suposición de que el cuerpo se sanará de manera óptima si se le dan las condiciones adecuadas.

La intención del practicante es enseñar al cliente a permitir el miedo, a parar las reacciones al dolor, a aquietar la mente y a dirigir su atención a la zona del cuerpo que más lo necesita. Todas estas lecciones se llevan a cabo para favorecer la intensidad con la que el cuerpo lucha por curarse.

Una vez el cliente ha superado una etapa crítica, es posible continuar con un proceso de aprendizaje.

Sesiones de 20' ¡Quítate un peso de encima!

Las sesiones de 20 minutos del Método Grinberg dan a la persona la experiencia de libertad de movimiento y expresión que se consigue al soltar esfuerzos físicos y tensiones. Las sesiones se dan a través del tacto y técnicas de movimiento en los hombros, nuca, brazos, manos y espalda alta a una persona vestida y sentada.

A través de las sesiones de 20 minutos, la persona se beneficia de una experiencia única que le permite reconocer físicamente lo que puede conseguir a más largo plazo. La sensación inmediata de mayor salud y fuerza es el resultado de soltar el exceso de esfuerzo en su cuerpo.

Practicantes y estudiantes del Método Grinberg ofrecen estas sesiones de manera gratuita en diversas empresas, comercios y tiendas.

Procesos en Grupo

Aprender a estar bien

Este grupo propone enseñar una metodología dirigida a crear la experiencia y la habilidad de estar bien en nuestro día a día, abarcando todos los aspectos que forman parte de nuestra realidad: relaciones con los demás, desarrollar nuestro potencial, llevar a cabo nuestros deseos, aprender a gestionar nuestro miedo y nuestro dolor, crear claridad, hacernos responsables...

Cada encuentro es una oportunidad de aprender sobre un determinado aspecto que nos impide estar bien y de reforzar aquellas cualidades que nos hacen estar bien. Los participantes podrán observar resultados en la diferente forma de tratar situaciones cotidianas, en su nivel de energía y claridad, en la confianza y seguridad en sí mismos, en la realización de sus deseos, entre otros.

Este grupo se estructura en 30 encuentros de 3h30'. Cada sesión es semanal.

Clase de Movimiento

Aplicando ciertos conceptos y principios, esta clase usa una gran diversidad de movimientos combinados con música para alcanzar una manera de moverse intensa, precisa y variada. Una meta fundamental de la clase es combinar el entrenamiento físico con el placer de moverse. Descubrirás y desarrollarás tus propias posibilidades de movimiento, evitando el esfuerzo muscular repetitivo y sin la necesidad de seguir una pauta de movimiento específica. Sentirse cómodo, moverse con confianza y ganar fluidez, adaptabilidad y fuerza física serán algunos de los efectos de esta clase.

Las clases se estructuran en 3 niveles y cada nivel consta de 40 encuentros de 1h 30'.

Talleres

Los talleres abarcan temas que plantean dificultades que la mayoría de las personas encuentran en su vida cotidiana. Cada taller se enfoca en un tema específico con la intención de afectar nuestra actitud al abordarlo, desde como tratar con el dolor, a cómo obtener silencio, cómo manejarse con el miedo, como lidiar con las emociones o como reforzar tu fuerza de voluntad.

Los participantes aprenden herramientas que podrán utilizar en situaciones del día a día. Estos talleres están estructurados como unidades individuales de 2 días o mini-talleres de 2h.

Estudios Profesionales

La profesión de practicante del Método Grinberg es una disciplina que implica todos los niveles de la experiencia humana, requiriendo un constante aprendizaje y desarrollo en cuanto a pensamiento, comportamiento así como en un nivel físico y emocional. Esta disciplina permite dar lo mejor de cada uno para poder enseñar lo mismo a los demás.

Trabajar con clientes significa encontrarse con personas que vienen a aprender a cómo gestionar diferentes temas en sus vidas, algunos de los cuales pueden ser intensos o dolorosos. Cada sesión es diferente ya que para cada persona el objetivo de trabajo es diferente; la manera de tocar, estrategia y aproximación necesitan ajustarse a cada individuo.

Esto crea un entorno de trabajo estimulante y lleno de retos. Aprender los tres años de formación profesional permite al estudiante incorporarse a una estructura en constante actualización y desarrollo.

Beatriz Fernández
Licensed Teacher

Plaça Mañé i Flaquer 1, planta 5a
08006 Barcelona
T. 933 682 811 | 660 946 761
infoactividades@MetodoGrinberg-esp.com



Aclaración

El Método Grinberg no está dirigido a personas que sufran condiciones que pongan su vida en peligro, ni condiciones graves o enfermedades que requieran atención médica o psiquiátrica.

El Método Grinberg no constituye un sustituto de ningún tipo de tratamiento prescrito. El método no tiene una base ideológica o mística y no demanda un particular estilo de vida.

www.GrinbergMethod.com

www.MetodoGrinberg-esp.com

[f actividadesMetodoGrinberg](https://www.facebook.com/actividadesMetodoGrinberg)