



EL MÉTODO GRINBERG®

Actividades

2010

Barcelona

julio / agosto

procesos en grupo - clase de movimiento - talleres - charlas - estudios profesionales

Procesos en Grupo

Sobre la voluntad

Impartido por Carlos Carcaré

Inicio grupo: Viernes 29 de Octubre de 19.30 a 22.00h

Precio: 680€ (170€ / mes)

La voluntad es la fuerza que nos lleva a salir de nuestros límites y conseguir lo que queremos.

Vivir de acuerdo a nuestra voluntad nos hace rechazar todo lo que pueda amenazar su libre expresión (creencias, conclusiones del pasado, comodidad, pereza...).

La voluntad se expresa en nuestras acciones y deseos, en nuestra visión personal, en nuestra pasión por lo que queremos y respetamos.

Este grupo ofrece herramientas para fortalecer la voluntad y enfocarla hacia todos aquellos aspectos que conforman nuestra individualidad.

Presentaciones grupo:

Incluyen ejercicios prácticos

Clarificar lo que queremos

viernes 16 de julio de 20 a 22.00h

Mantener una voluntad firme

viernes 23 de julio de 20 a 22.00h

Entrevistas personales:

Se ofrece una entrevista con un análisis personalizado para ver si el grupo "sobre la voluntad" es la opción mas adecuada como proceso de aprendizaje para la persona.

Lugar: Domènech 7-9, 2º 2ª BCN

Estudios profesionales

Entrevistas informativas

Impartidas por Beatriz Fernández y Xavi Tur

Xavi Tur: 5 y 20 de julio

Beatriz Fernández: 1 y 22 julio

Encuentro con un profesor del Método Grinberg sobre los estudios profesionales. Esta entrevista es personal y gratuita.

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

Última Charla pre-estudios antes de las vacaciones

Impartida por Beatriz Fernández y Xavi Tur

Sábado 3 de Julio de 11:00 a 13:30h

Cada encuentro gira alrededor de un tema básico de nuestro trabajo o de la formación profesional. Hay una introducción teórica, una parte dónde se enseñan y practican ejercicios y una parte de tacto dónde utilizamos una técnica del MG a través del tema propuesto.

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

Sesiones de 20'

¡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.

Clase de Movimiento

Clase de movimiento- nivel 1A

Impartida por Carlos Carcaré

Lunes de 20.15 a 21.45h

Clase de movimiento- nivel 1A

Impartida por Carlos Carcaré

Clases de iniciación: 2, 16, 23 y 30 de julio

Viernes de 14 a 15.30h

Clase de movimiento- nivel 2A

Impartida por Carlos Carcaré y Montse Vila

Miércoles de 20 a 21.30h

Precio: 350€ (20 classes)

Lugar: Domènech 7-9, 2º 2ª BCN

Charlas

Introducción al Taller: No dejes que la rabia te consuma... ¡úsala!

Impartida por Beatriz Fernández

Miércoles 21 de julio de 20 a 21:30h.

Estamos siempre enfadados, no nos enfadamos nunca; nos resistimos a todo, cedemos siempre... ¿Podemos realmente conseguir que ese enfado nos sirva para algo?

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

Tratar los efectos de un trauma infantil

Impartida por Carlos Carcaré

Martes 27 de julio, de 20.30 a 22.00 h.

Si te resulta familiar la sensación de "ser diferente" de los demás; si te cuesta confiar completamente; si regularmente padeces síntomas físicos que te debilitan; si aspectos de tu pasado continúan tiñendo tu presente... Los traumas sufridos en la infancia tienen muchas veces efectos que se prolongan hasta la edad adulta.

El Método Grinberg ofrece una perspectiva dirigida a enseñar herramientas que aportan claridad, fuerza y que te permiten vivir la vida desde el presente y no bajo las conclusiones del pasado.

Lugar: Domènech 7-9, 2º 2ª BCN

Encuentros con clientes

Responsabilidad

Impartido por Carlos Carcaré

Martes 6 de julio, de 20.30 a 22.00 h.

Tomar responsabilidad de lo que nos sucede es una parte muy importante en un proceso. Al hacerlo dejamos de ser víctimas y buscar excusas o culpables y tomamos las riendas. En este encuentro exploraremos cómo identificar y parar actitudes que utilizamos en lugar de tomar responsabilidad.

Lugar: Domènech 7-9, 2º 2ª BCN

Talleres

No dejes que la rabia te consuma... ¡úsala!

Impartido por Beatriz Fernández

Sábado 24 de Julio de 10 a 19h.

El enfado y la rabia despiertan una gran fuerza en nuestro cuerpo. Normalmente reaccionamos a toda esa carga de energía y explotamos, o fingimos, o cedemos, etc. Podemos aprender a utilizar esa fuerza de manera que se convierta en un motor para conseguir nuestros objetivos.

Precio: 80€

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

Conseguir silencio

Impartido por Carlos Carcaré

24 y 25 de julio de 9.00 a 20.00h

Presentación:

Martes 13 de julio de 20.00 a 22.00 h

En este taller aprenderemos mediante diferentes ejercicios a conseguir silencio de forma voluntaria y regular.

Para acceder al silencio es necesario parar nuestro ruido interno: conclusiones, interpretaciones, órdenes, comparaciones, quejas o dudas constantes. Este ruido distorsiona nuestra percepción de la realidad y tiene un efecto en nuestro cuerpo ya que activa sensaciones y esfuerzos. Una expresión del silencio es la claridad. La claridad nos permite actuar sin dudas y con determinación. Nos hace percibir lo que es y no lo que nos gustaría que fuese. En el taller aprenderemos a pensar sobre un tema sin la influencia de nuestras opiniones o creencias.

Precio: 180€

Lugar: Domènech 7-9, 2º 2ª BCN

Taller de Movimiento

Impartido por Carlos Carcaré

Sábado 17 de julio 10.00 a 13.00h

Mediante gran variedad de ejercicios y movimientos combinados con música y ritmo potenciaremos cualidades como la concentración, la flexibilidad, la capacidad de respiración, la confianza y la creatividad.

Este taller va dirigido a todos aquellos que disfruten del movimiento y quieran enriquecer sus aptitudes individuales.

Precio: 35 €

Lugar: Domènech 7-9, 2º 2ª BCN

Mini-taller ¡Ponte las Pilas!

Impartido por Beatriz Fernández

Sábado 28 de Agosto de 11 a 13h.

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

Entrada gratuita

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

Nota: Presentaciones y actividades gratuitas confirmar asistencia.

Aprender a estar bien

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

A través de sesiones regulares con un practicante se aprende a crear cambios tanto en molestias o dolores recurrentes como actitudes que le impiden a la persona desarrollarse personalmente. La base del proceso está en la voluntad de la persona de reconocer y parar lo que repite y poder así aprender nuevas posibilidades.

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 grupo.

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

Sobre la Voluntad

En este grupo exploraremos y clarificaremos de forma individual la fuerza que definimos como voluntad y los diferentes obstáculos que impiden su realización. Esta fuerza se halla en la esencia del ser humano: nos lleva a ir más allá de nuestros límites y nos configura como individuos.

Una voluntad libre nos hace independientes. Sin esta fuerza nos volvemos dependientes de nuestras creencias o conclusiones, o de nuestra cultura o de la voluntad de jefes, pareja, amigos o familia.

En el grupo aprenderemos a controlar las diferentes fuerzas que me alejan de mi voluntad, para fortalecerla y dirigirla a lo que yo quiero.

Este grupo se estructura en 16 encuentros semanales de 2h 30'.

Clase de Movimiento

En esta clase se utiliza una gran variedad de movimientos combinados con música con el objetivo de romper la manera fija de moverse y desarrollar y enriquecer las posibilidades de movimiento del cuerpo. Aprendiendo a ganar atención y precisión en los movimientos, también se desarrolla la habilidad de movimiento y cambio en el aspecto emocional, de comportamiento y mental.

Las clases se estructuran en 3 niveles y cada nivel consta de 40 encuentros de 1h30'.

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, tomar decisiones o utilizar el enfado. Los participantes aprenden herramientas que podrán utilizar en situaciones del día a día. Estos talleres están estructurados como unidades individuales de 1 o 2 días, o mini-talleres de 2h.

Charlas

Se presentan los diferentes aspectos del trabajo que abarca el Método Grinberg. Estas charlas son gratuitas y están dirigidas al público en general, a clientes y a personas interesadas en los estudios profesionales.

Encuentros para clientes

Encuentros de 1h30' gratuitos para clientes que ya están en un proceso de aprendizaje y 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 o hábitos que pueden reducir el efecto de las sesiones.

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.

Sesiones de 20'

¡Quítate un peso de encima!

Practicantes y estudiantes del Método Grinberg ofrecen la posibilidad de aprender a relajarse y a conseguir un mayor bienestar dentro del entorno profesional mediante sesiones de 20 minutos de duración que se realizan en el mismo lugar de trabajo y de forma gratuita. A través de diferentes tipos de tacto en hombros, nuca y brazos, le enseñan a la persona cómo puede relajar estas zonas y a mantener la actividad cotidiana sin esfuerzos innecesarios. Actualmente estas sesiones se ofrecen en diversas empresas, comercios y tiendas.

Escuela de Beatriz Fernández & Xavi Tur Profesores autorizados

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

Centro de entrenadores Carlos Carcaré & Montse Vila Entrenadores autorizados

C/ Domènech 7-9, 2º 2º
08012 Barcelona
T. 934 159 112
infodomenech@metodogrinberg-esp.com



EL MÉTODO GRINBERG®

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