

Seminario práctico

# MEDITACIÓN ESTÁTICA Y DINÁMICA

Entrando en el movimiento autónomo del cuerpo

**OxíGEME**



Sábado, 19 de octubre

9:30 - 14:00 h

Ciudad Real

Luna Gómez

Psicología y Psicoterapia

La meditación estática engloba la **práctica meditativa basada silencio (Hara Puro)**, encaminada a disminuir la activación mental para poder profundizar y entrar en la quietud y la presencia. Poder construir un centro interno que aporte estabilidad desde la consciencia.

En la meditación dinámica, desde el **movimiento involuntario del cuerpo**, abrimos la atención a toda la experiencia interna que va emergiendo, permitiendo la conexión con lo somático y emocional para canalizar desde el cuerpo una vía de expresión.

El objetivo del seminario es **aprender el camino de entrada al silencio** mental para activar, desde ese lugar, el movimiento autónomo e involuntario del cuerpo de una forma **suave y serena**, con la finalidad entrar en el **potencial curativo que conlleva tanto la toma de consciencia del contenido interno, como el poder soltar y disolver el bloqueo que anida en lo psicocorporal.**

En la práctica se realizará una introducción teórica, seguido de la práctica. Se dejará un tiempo para que cada uno pueda plasmar su vivencia a través del dibujo o la escritura y finalizará con una integración de lo que haya podido emerger durante el trabajo.



## Fecha

Sábado, 19 de octubre de 2024

9:30 a 14:00 h

## Aportación

60 € (Reserva: adelanto 20€)

## Lugar

**HYGGE** - Centro de ejercicio físico

Plaza de Agustín Salido, 7. Ciudad Real

## Realizado por

Luna Gómez

(Psicóloga. Acreditada del Proceso Oxígeme)

## Inscripciones y contacto

613 14 62 50 | [consultalunagomez@gmail.com](mailto:consultalunagomez@gmail.com)

Este seminario forma parte de un método experiencial y teórico llamado OXIGEME ([www.oxigeme.com](http://www.oxigeme.com)), creado por el Dr. Manuel Almendro a lo largo de 40 años de trabajo clínico en psicología. Basándonos en la experiencia, entendemos que este proceso lleva implícito este tipo de seminario vivenciales como verdaderos peldaños evolutivos, claves en el trabajo personal y curativo de la persona.

Luna Gómez  
Psicología y Psicoterapia