

Escuela Oliver curso 2013-2014

Un taller para comprender



VIVIR  
y trascender  
nuestra sombra

Iniciamos nuestro curso académico de sept. 2013 a jun.2014  
Talleres vivenciales que tendrán lugar un sábado al mes de 10 a 14h

"Andamos por la vida anclados en  
repeticiones y trampas de nuestro  
subconsciente. Es posible  
salir de ellas con la música, el color,  
la voz, la comprensión y todos  
los recursos que  
duermen en nosotros"

Luis Emilio Oliver

Más información en [www.escuelaoliver.com](http://www.escuelaoliver.com)  
o en el correo: [chon1duran@hotmail.com](mailto:chon1duran@hotmail.com)



Con la colaboración de "Aprendemos todos"

© 2001 Sonic Solutions

"Autoconocimiento y solidaridad"

# Un taller para comprender



# VIVIR y trascender nuestra sombra

Iniciamos nuestro curso académico de sept. 2013 a jun. 2014  
Talleres vivenciales que tendrán lugar un sábado al mes de 10 a 14h

## ¿POR QUÉ ESTOS TALLERES?

Estos aprendizajes heredados, en gran medida, **forman parte de nuestro "inconsciente"**, ya que no tenemos conocimiento de su existencia, aunque actuemos condicionados casi siempre por ellos. Cuando nos aportan **conductas positivas**, que nos revalorizan y sin apenas esfuerzo conseguimos ciertos objetivos, esos aprendizajes representan nuestras **"habilidades intrínsecas"**, nuestro regalo vital.

Sin embargo, cuando estas herencias nos suponen **miedos, inseguridades e incapacidades** para afrontar ciertos retos cotidianos, nos sentimos muy frustrados e invalidados ante la vida. A este conjunto de incapacidades personales heredadas, Jung le llamó la **"SOMBRA"**, que se encuentra profundamente guardada en nuestro inconsciente y se muestra en nuestro quehacer diario, a través del **"subconsciente"** en forma de **"automatismos de supervivencia"** con conductas **de huida o de defensa**.

La sombra heredada aunque nos recuerda en cierta forma al **"Karma"** oriental, está claramente relacionada con las nuevas informaciones biológicas que la ciencia occidental ha denominado **"Epigenética"** y que intenta explicar la herencia no genética de ciertos aprendizajes ancestrales que mediatizan constantemente nuestro actuar y sentir. Desde hace más de 30 años hemos estudiado diferentes técnicas para **hacer frente a las invalidaciones (miedos y apegos) que nos limitan** y nos hacen sufrir, encontrando buenos resultados con la combinación de alguna de ellas.

Sin embargo, creemos que el gran potencial de nuestro cambio está en el **poder emocional** de nuestro propio **"inconsciente colectivo"** jungiano, al que podemos llegar a través de las **"resonancias grupales" sonoras** (música), **luminosas y verbales**, que nos proporcionan una fuerza inalcanzable individualmente para comprender y trascender nuestras sombras particulares.

**Fechas: Nivel 1º.- 5-Oct; 9-Nov y 21-Dic. (2013)**

**Nivel 2º.- 11-Ene; 1-Feb; 1-Mar y 29-Mar. (2014)**

**Nivel 3º.- 26-Abr; 24-May; y 21-Jun. (2014)**

## SOLIDARIDAD

Como ya sabéis, todos los beneficios que obtenemos en nuestras actividades **van destinados a proyectos solidarios, principalmente con niños y jóvenes en riesgo de exclusión social**, que pretendemos canalizar a través de las Fundaciones ADSIS y Escuela de Solidaridad.

## FINALIDAD

Estos talleres constituyen un curso teórico, práctico y vivencial de diez sesiones, resultado de la integración de diversos elementos que empleados armónicamente nos proporcionan un poderoso camino para nuestro desarrollo personal.

## TÉCNICAS UTILIZADAS

Utilizamos diversas técnicas psicológicas (**cognitivo-conductual, Gestalt, PNL, psicología transpersonal, análisis transaccional...**) y **psicobiológicas**, integradas dentro de los aportes que nos ofrecen las **escuelas orientales** tanto de la **MTC** como **ayurvédica**, sobre las **energías sutiles, meridianos** y **chakras**, que nos proporcionan una explicación muy didáctica-simbólica sobre cómo se hace posible la vida en la materia.

Algunas de estas estrategias las podemos enmarcar dentro de las **técnicas bioenergéticas** iniciadas por Reich y que Lowen desarrolló ampliamente, sobre todo, aquellas que este mismo autor llamó de **"enraizamiento"**, que pretenden **regular la psicofisiología de la persona** y que nosotros hemos orientado hacia el encuentro complementario y simbólico de los dos grandes **arquetipos jungianos**, la **"madre nutricia"** y el **"inocente"**, es decir, la **"comprensión y transcendencia de nuestros límites-sombra"** como principal objetivo de nuestra vida.

## ELEMENTOS DE CASA SESIÓN

Cada una de las sesiones está dividida en una **primera parte informativa-coloquial**, en la que se comentan e intercambian diferentes aspectos del ser humano y una **segunda parte vivencial** que pretende alcanzar una mayor armonización global en cada uno de los asistentes.

En esta segunda parte vivencial utilizamos **música en directo**, compuesta e interpretada en exclusiva para estos talleres por un concertista de piano (**Nacho de Lucas**), así como luces con los **colores** asignados a cada chakra. En definitiva, hacemos que se sincronicen, los **"fonones"**, los **"fotones"** y la **palabra**, que son los tres pilares fundamentales que nos conducen al **equilibrio psicobiológico del ser humano**.

## FASES

Estos talleres los ofrecemos como **un curso completo, desde octubre de 2013 hasta junio de 2014, en tres fases consecutivas** y complementarias, ya que la primera nos prepara para la segunda y esta a la tercera:

**1ª Fase: Autoconocimiento.**- Nos lleva al encuentro personal con nuestras raíces (la **"sombra" jungiana** o la **"sombra epigenética"**), ayudándonos a reconocerlas y aceptarlas como nuestras y como la gran oportunidad, cuya comprensión da sentido a nuestra vida.

**2ª Fase: Comprensión.**- Una vez conocida nuestra sombra, vamos descubriendo y creando aquellas **habilidades que nos hacen autosuficientes** frente a ella, principalmente por la vía **simbólica e intuitiva**, hasta alcanzar la comprensión que nos haga invulnerables ante ella.

**3ª Fase: Transcendencia.**- Esta última fase, que iniciamos al final de nuestros talleres, se extiende a lo largo de toda nuestra vida, ya que cuando comprendemos nuestra sombra y sabemos afrontarla, nos volvemos **más serenos y empáticos con la sombra externa**, compartiendo nuestro bien-estar con los demás.

## PARTICIPANTES

Este curso de talleres está abierto a cualquier persona interesada en su autoconocimiento y mejora personal, sin ningún requisito de formación previa.

El **número máximo de asistentes es de 40 personas**, que tendrán que **reservar su plaza con anterioridad para todo el curso** y avisar con tiempo suficiente en caso de ausencia, para que podamos comunicárselo a otra persona.

**Duración:** cada sesión tiene una duración de **cuatro horas** (de **10 a 14 horas**), divididas en una **primera parte informativa** y de **coloquio** y otra **segunda parte vivencial**.

**Precio:** cada taller tiene un coste de **40 euros**. Se ingresarán **80 euros** como **reserva de plaza y adelanto** de las **2 primeras sesiones**. El resto será abonado al inicio de cada sesión, o bien abonando el importe total del curso.

**Cuenta Bancaria: BBVA 0182 2441 09 0201532958**

Si crees que te puede interesar participar en esta actividad, ponte en contacto con **Asunción Durán (chon1duran@hotmail.com)**.