



PRESENTA
CURSO

TÍTULO:

CREACIÓN CONSCIENTE A TRAVÉS DEL MANDALA **Geometría sagrada**

DESCRIPCIÓN:

La palabra mandala, significa círculo sagrado y representa simbólicamente el ser, el universo, el centro a partir del cual se desarrolla la fuerza creativa.

El trabajo con mandalas te muestra un camino que une el arte, la psicología y el poder de lo sagrado.

Los mandalas expresan la sed que tiene cada ser humano de volver a su origen, para vivir en paz consigo mismo y con los demás. Estos círculos mágicos son soportes para la creación, el despertar y el reencuentro personal, y permiten centrarse y canalizar la energía.

Muy probablemente fue Carl Gustav Jung quien despertó en occidente el interés por los mandalas orientales, ya que los consideraba como una expresión del yo inconsciente y los utilizó en psicoterapia para ayudar a sus pacientes a ordenar su caos interior. El propio psiquiatra se entregó a la práctica diaria de la creación de mandalas, asegurando en sus escritos que pintar mandalas aporta paz y tranquilidad y arroja luz sobre la oscuridad de nuestra mente.

Actualmente, como terapia alternativa, los mandalas se utilizan como una vía para llegar al inconsciente y llevar al exterior emociones y pensamientos muchas veces ignorados. Sirven asimismo como herramienta de trabajo interior y nos ayudan a equilibrarnos en los planos mental y emocional.

Así, a los beneficios que comporta cualquier expresión artística, en el caso de la creación de mandalas se suma el trabajo espiritual, a través de la atención plena y la meditación activa que, con la práctica, ayudan a generar armonía, paz y equilibrio interior. Además, pintar mandalas tiene otros beneficios, como: reducción del estrés, despliegue de la imaginación y la creatividad, mejora de la concentración, la disciplina, la precisión y la flexibilidad; desarrollo de la paciencia e incluso como ayuda en procesos de curación de diversas patologías físicas.

MATERIALES

Todo el material necesario esta incluido.

DIRIGIDO

A cualquier persona que tenga interés en esta técnica.

¿QUIÉN LO IMPARTE?

Álvaro Peloche, es **profesor de yoga**, con una especialización en técnicas psicofísicas y terapéuticas para la rehabilitación de pacientes. Ha desarrollado un programa para profesionales de las artes escénicas y la comunicación enfocado a la gestión del miedo escénico, la correcta praxis postural y la creación consciente. Este programa lleva funcionando ya tres años en el Conservatorio Profesional Paco de Lucia.

Ha fundado la escuela de Yoga y Meditación **Espacio Bitali** para el desarrollo holístico personal y de equipos de trabajo. Da cursos de **meditación, chi kung terapéutico, organiza retiros intensivos...**

Colabora en distintos proyectos como **voluntario**, en el centro penitenciario de Botafuegos donde desarrolla un proyecto de Yoga y Meditación para reclusos y funcionarios. Da clases regulares para los miembros de la AECC, trabajando no solo en el plano físico y mental, si no también en el desarrollo personal y espiritual de los miembros de la asociación. **Maestro de Reiki.**

En otros campos estudios de **Economía** por la Universidad Complutense. Es **Formador Ocupacional** por la Cámara de Comercio. **Escenógrafo** habiendo hecho diseño y construcción de escenografías para compañías como la de Juan Carlos Pérez de la Fuente (premio Max de teatro), **técnico de maquinaria escénica** en distintas producciones como Bella y Bestia o FAMA el musical. **Socio fundador** de la compañía teatral **la Medusa Títeres**, con distintos espectáculos teatrales. **Presidente de la asociación ESPACIO BITALI**, donde imparte talleres de creación de máscaras, arquitectura en cartón, construcción de espectáculos de títeres y diversas actividades de desarrollo personal y arteterapia.



ÁLVARO PELOCHE
626866278
ESPACIO BITALI
www.espaciobitali.com



¿CÓMO ES EL CURSO?

Teoría (20%)
Práctica (80%)

¿QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR?

Integrar los mandalas como una herramienta de autoconocimiento y sanación profundas.
Crear mandalas de meditación o propósitos determinados incluso, para armonizar espacios.
Crear mandalas de diagnóstico para revelar debilidades y fortalezas de la persona, heridas y sombra, así como potencial y luz.
Crea mandalas para modificar patrones de pensamiento, mecanismos emocionales o incluso, afectaciones físicas.

LUGAR
POR DETERMINAR

FECHA
POR DETERMINAR

HORARIO
El taller tiene una duración de 3 horas.

Nº DE ALUMNOS
Mínimo 8 alumnos

PRECIO
El precio por persona es de 20 euros. Pudiendo variar para grupos numerosos o entidades que colaboren en proyectos sociales.

¿CÓMO RESERVAR TU PLAZA?

Escribe un mail a espaciobitali@gmail.com con “NOMBRE DEL CURSO” en el asunto del email y nos pondremos en contacto contigo. El pago se hace a través de transferencia. La reserva de plaza se hará solo después del pago del curso.

¿NECESITAS MÁS INFORMACIÓN?

Llama al **626866278**

