

FORMACIÓN VIVENCIAL ANUAL

INICIO 30-31 ENERO 2027

# SOMÁTICA INTEGRATIVA

HABITANDO LA CASA VIVA DE TU CUERPO



SOMÁTICA  
INTEGRATIVA  
Valencia



# PRESENTACIÓN

## ¿Qué es la Somática Integrativa?

La Formación en Somática Integrativa ofrece un enfoque terapéutico vivencial que da protagonismo al cuerpo como vía de transformación, sanación y autoconocimiento.

Integra con coherencia y sensibilidad las dimensiones intelectual-cognitiva, emocional-expresiva y corporal-instintiva, despertando cualidades como la presencia, la espontaneidad, la creatividad, la capacidad amorosa, la intuición, y una conciencia corporal afinada, en la que la sabiduría del cuerpo tiene un lugar central.

Más que un conjunto de técnicas, la Somática Integrativa es una vía de transformación encarnada. Un camino de autoconocimiento hacia una salud viva, consciente y libre. La vida tiene más de regalo que de lucha o resignación.

La salud tiene que ver con la capacidad de autorregulación emocional, de recuperar la fluidez y la fuerza del movimiento, con la expresión auténtica desde la conexión profunda con uno mismo y con los demás.

Nos urge redescubrir nuestro potencial humano y resignificar nuestra existencia para que no se consuma en el sueño de lo que pudo haber sido.

El Trabajo sobre sí es hoy en día una actitud revolucionaria frente a una sociedad que tiende al consumismo y la enajenación. Una apuesta por la salud y la capacidad de vivir con plenitud. Un viaje de autoexploración y conocimiento que inevitablemente resonará en tu entorno familiar, social y laboral.

# EL VALOR DEL GRUPO

Un viaje colectivo

Un compromiso individual

**El grupo es un espacio de calidez, seguridad,** intimidad, (auto)cuidado, aceptación sin juicios y confidencialidad, donde poder ser tú con toda tu plenitud.

**En el grupo somos espejos unos de otros:** cuando uno se abre, todos se abren un poco más. Un lugar donde poder reconocer al otro como alguien diferente y al mismo tiempo semejante a mí.

**El grupo es un catalizador de la transformación** personal, ofreciéndote el sostén necesario para atravesar los momentos de dificultad durante el proceso.

**La sanación y el cambio ocurren en relación.** Es en el vínculo donde podemos cambiar el curso de nuestra historia y salir del aislamiento y la separación: el grupo nos ayuda a recordar lo que siempre estuvo ahí y habíamos olvidado: la interconexión e interdependencia.



En el seno de un grupo se produce un nutriente intercambio a nivel espiritual, psicológico, mental, emocional y corporal

# A QUIÉN VA DIRIGIDO



Profesionales del ámbito social, educativo, de la salud, la comunicación y el arte



Terapeutas que quieran integrar el trabajo corporal en su práctica profesional



Cualquier persona que desee desarrollar su potencial en un proceso de autoconocimiento y transformación.

# METODOLOGÍA

Metodología teórica y experiencial, con una visión holística y pluridisciplinar y una mirada sensible a la diversidad humana.



## Dimensión energético-corporal

- Permitir la auto-regulación orgánica
- Movilizar la energía estancada
- Despertar lo instintivo
- Desarrollar la interocepción y propiocepción
- Trabajar con la respiración
- Habitar el cuerpo vivo



## Dimensión social-emocional

- Valorar las emociones como fuente de información
- Ampliar la autoexpresión
- Desbloquear los impulsos reprimidos
- Rescatar la capacidad afectiva
- Revisar y reparar las relaciones con uno mismo y los otros
- Atravesar bloqueos y dificultades, con cariño y cuidado



## Dimensión mental

- Atención abierta
- Responsabilizarse por lo que hago, digo, siento y pienso
- Desaprender viejos patrones y automatismos
- Incorporar respuestas nuevas y flexibles
- Dignificar lo silenciado y reprimido
- Reconocer y sanar las heridas



## Dimensión transpersonal

- Presencia y aceptación profunda
- Ser lo que eres, con tus luces y sombras
- Expandir las potencialidades dormidas
- Liberar la energía sexual-creativa
- Asumir la propia fuerza, sostener la vulnerabilidad



# CÓMO ES UNA SESIÓN DE SOMÁTICA INTEGRATIVA

Una sesión de Somática Integrativa es una experiencia poderosa que aúna la psicoterapia con prácticas de trabajo corporal, emocional, mental y transpersonal, en un entorno grupal seguro, respetuoso y acogedor.

Cada sesión suele comenzar con una introducción a las bases teóricas de la Somática Integrativa y de qué manera se integrarán en la práctica vivencial. A continuación, bajamos de la cabeza al cuerpo, explorando aspectos como la postura, el caminar, las tensiones musculares y los bloqueos emocionales, que ofrecen una valiosa información sobre el pasado y el presente de cada persona.

Las dinámicas incluyen ejercicios de movilización, respiración, contacto y expresión. Estos pueden realizarse individualmente, en parejas o en grupos, con el objetivo de flexibilizar la coraza, desbloquear las tensiones y facilitar la expresión emocional, respetando los ritmos y necesidades de cada persona. La práctica ayuda a tomar conciencia de cómo vivimos en lo mental, preocupados por un pasado rencoroso o un futuro ansiógeno. Se explora la función de las creencias, emociones y patrones de conducta y cómo estos limitan la experiencia del presente.



# CÓMO ES UNA SESIÓN DE SOMÁTICA INTEGRATIVA

El proceso enseña a los participantes a respirar conscientemente, a serenar la actividad mental, a habitar el cuerpo con atención sentida, a recuperar la parte más espontánea e intuitiva, fomentando un encuentro profundo contigo y con los otros, en la calidez protectora del grupo. El trabajo experiencial se enriquece con dinámicas que promueven la comprensión cognitiva y la integración de las experiencias vividas.



A medida que se avanza en el proceso terapéutico y se resuelven dificultades, el juicio se reduce, crece el amor hacia uno mismo y hacia el otro. Uno se siente menos manipulado por el entorno y por el propio ego y sus mecanismos automáticos. El objetivo final es acoger todo lo que uno es, desde una aceptación profunda, permitiendo que la transformación ocurra naturalmente y recuperando así la capacidad de experimentar la vida con plenitud.



# ÁREAS DE TRABAJO

Bioenergética, coraza muscular y caracterología corporal

Somatic Experiencing®, regulación del sistema nervioso, teoría polivagal, neurobiología interpersonal y teoría del apego.

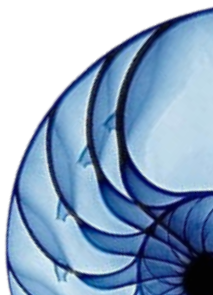
Estiramientos de cadenas musculares®, trabajo con el Potencial Corporal®, técnicas de liberación miofascial y anatomía consciente.

Masaje Sensitivo Gestáltico®

Contacto somático en suelo, camilla, agua (Watsu®) e ingravidez.

Sexualidad, creatividad, movimiento auténtico, juego, danzaterapia, liberación de la voz

Body & Mindfulness, meditación interpersonal y respiración consciente.





# BENEFICIOS DE LA SOMÁTICA INTEGRATIVA

- 1** Regulación del sistema nervioso y de respuestas simpáticas y parasimpáticas, facilitando un estado de equilibrio homeostático.

---
- 2** Liberación de tensiones y bloqueos musculares, emocionales y psíquicos.

---
- 3** Aumento del flujo de energía y de la vitalidad.

---
- 4** Fomento de la Atención Plena, consciencia del presente, auto-percepción y responsabilidad personal.

---
- 5** Integración mente-cuerpo, contacto consciente.

---



# BENEFICIOS DE LA SOMÁTICA INTEGRATIVA

- 6 Manejo y alivio del estrés y la ansiedad, estrategias para una gestión efectiva de respuestas emocionales adversas.

---
- 7 Identificación y cambio de patrones de comportamiento. Disminución de respuestas automáticas de evitación y reacciones impulsivas.

---
- 8 Aumento de la inteligencia emocional, el equilibrio y la autorregulación. Mejora en la identificación, comprensión y manejo adecuado de las emociones y pensamientos propios y ajenos (empatía).

---
- 9 Confrontación y procesamiento de emociones difíciles para abordar y resolver conflictos no resueltos.

---
- 10 Mejora en relaciones y comunicación, optimización en la habilidad de interactuar efectivamente con otros.

---



# BENEFICIOS DE LA SOMÁTICA INTEGRATIVA

- 11** Desarrollo de mecanismos de respuesta alternativos ante situaciones de tensión o conflicto.

---

- 12** Sensación de liberación de tensiones físicas, emocionales y mentales. Experiencias subjetivas de ligereza, alivio y desahogo.

---

- 13** Experiencias de relajación profunda, significativa y duradera, alivio.

---

- 14** Mejora de la calidad y eficacia de los patrones, la duración y la calidad del sueño. Sensación de descanso al despertar.

---

- 15** Claridad mental y mejor enfoque. Mejoras en las funciones cognitivas relacionadas con la atención y el procesamiento de información.

---

# ITINERARIO FORMATIVO

Cada curso comporta un total de 280 horas  
180h presenciales, 48h online y 52h no lectivas



12 módulos de fin de semana  
+ 3ª vía grupal online



Un residencial de 3 días  
(Viernes a Domingo)



Tutoría individual (Semestral)



Material didáctico



3ª vía (zoom): a las 48h de cada módulo  
Martes de 19:30 a 20:30

## Estructura del fin de semana:

- Viernes: 19h a 20h30. Sesión online
- Sábado: 10h a 14h y de 16h a 20h
- Domingo: 10h a 14h
- Miércoles: 19h00 a 20h. Sesión online

# PRECIO Y FORMA DE PAGO

Esta formación es una inversión en ti misma/o: un poner el dinero y la energía de forma consciente y sanadora en ti.

## PRECIO POR CURSO

1.980€

Puedes pagar cómodamente  
en 12 cuotas de 165€

## MATRÍCULA

360€

50% de descuento  
Si te inscribes antes del 30/09/2026

10% DTO.

En una sola cuota,  
de 2.106€

5% DTO.

En tres cuotas,  
de 741€ cada una

- Descuentos no acumulables.
- Los precios no incluyen desplazamiento, alojamiento ni pensión completa del residencial (la casa rural se ocupa del cobro: unos 250€ aprox.)
- La no asistencia del alumno al taller NO exime del pago mensual.

### **POLÍTICA DE DEVOLUCIÓN EN CASO DE CANCELACIÓN DEL CURSO POR PARTE DEL ALUMNO**

#### **1. Cancelación antes del inicio del curso**

- Más de 30 días anteriores a la fecha de inicio: se devuelve el 100% de la matrícula
- Entre 29 y 15 días antes: se devuelve el 50%
- Menos de 14 días antes: no hay devolución

#### **2. Baja durante el curso**

La Escuela retiene el 100% de la matrícula, además de las cantidades correspondientes a los módulos ya realizados:

- Si haces el pago mensual, hay que abonar las mensualidades desde el inicio (octubre) hasta el último mes que has permanecido en la formación.
- Si haces el pago en tres cuotas, hay que abonar la cantidad de 180€ por cada mes transcurrido desde la última cuota abonada hasta el último mes que has permanecido en la formación.



# TU COMPROMISO IMPORTA ANTES DE COMENZAR

Esta formación no es un simple curso puntual. Requiere un número suficiente de participantes para formar un grupo estable y permitir que el proceso pueda desplegarse con profundidad, confianza y seguridad.

Por eso vuestra implicación inicial es muy valiosa: no solo como alumnas/os, sino como parte activa del nacimiento del grupo.

Si sientes que esta propuesta es para ti, te pedimos que des un paso de compromiso previo, compartiéndola con aquellas personas sensibles al trabajo corporal y al crecimiento humano. Si traes un/a amigo/a, queremos agradecer tu colaboración ofreciéndote un **descuento del 50% en la primera mensualidad.**

Tu implicación y tu ayuda pueden ser decisivos para que el grupo pueda nacer.





# CALENDARIO CURSO ESENCIAL

## Fundamentos de una Somática Integrativa



### Módulo 1

**30-31 Enero 2027**

Bases de la Somática Integrativa

### Módulo 2

**Febrero 2027**

Body & Mindfulness en la vida cotidiana

### Módulo 3

**Marzo 2027**

Principios de Bioenergética I

### Módulo 4

**Abril 2027**

Fuerza, vulnerabilidad y límites.

### Módulo 5

**Mayo 2027**

Sensibilización, presencia y atención

### Módulo 6

**Junio 2027**

Principios de Bioenergética II



### Módulo 7

**Julio 2027**

El arte de la rendición

### Módulo 8

**Septiembre 2027**

Neurobiología interpersonal I

### Módulo 9

**Octubre 2027**

Pioneras de la Somática del Siglo XX.

### Módulo 10

**Noviembre 2027**

Contacto consciente en los cuatro elementos

### Módulo 11

**Diciembre 2027**

Sexualidad Integrativa I

### Módulo 12


**Enero 2028**

Neurobiología interpersonal II

### Residencial

**Febrero 2028**

Creatividad



Fechas  
a concretar  
próximamente



# PROGRAMA CURSO ESENCIAL

## Fundamentos de una Somática Integrativa

### 1. Bases de la Somática Integrativa.

El lenguaje del cuerpo. Propiocepción e interocepción. Atención y presencia. Escucha encarnada  
El grupo: espacio de contención, seguridad y confidencialidad.

### 2. Body & Mindfulness en la vida cotidiana.

Anatomía consciente. Automaternaje y salutogénesis. Técnicas de liberación miofascial:  
Estiramientos de Cadenas Musculares® y Trabajo con el Potencial Corporal®.

### 3. Principios de Bioenergética I.

Coraza y segmentos musculares.  
Enraizamientos, desbloques energéticos, liberación emocional.

### 4. Fuerza, vulnerabilidad y límites.

Explorar y ampliar los espacios de seguridad internos y externos. Supervivencia y conexión  
social. Meditación intra e interpersonal.

### 5. Sensibilización, presencia, atención.

Las tres figuras esenciales: dador, receptor y testigo.  
Tres roles en movimiento que revelan, sostienen y transforman el sentir.

### 6. Principios de Bioenergética II.

Cinco estructuras de carácter corporal. Lectura corporal.  
Mecanismos de defensa psicocorporales.

### 7. El arte de la rendición.

El tacto consciente: confianza y sostén grupal.  
Permitir que la vida nos atraviese y nos revele desde dentro.

### 8. Neurobiología interpersonal I.

Neurociencia y teoría polivagal. Estados del Sistema Nervioso Autónomo.  
Recursos para la autorregulación y la coregulación.

### 9. Pioneras de la Somática del Siglo XX.

El cuerpo tiene nombre de mujer: Elsa Gindler, Charlotte Selver, Gerda Alexander, Françoise  
Mezières y Thérèse Bertherat.

### 10. Contacto consciente en los cuatro elementos.

Contacto consciente a través de los cuatro elementos: tierra, agua, aire y fuego.  
Masaje Sensitivo Gestáltico®, Filiosomática® en ingravidez y Watsu®.

### 11. Sexualidad integrativa.

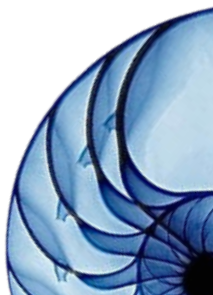
Más allá de la genitalidad. Energía sexual vista como la fuerza vital creativa.  
La energía sexual y sus múltiples expresiones en nuestra vida cotidiana.

### 12. Neurobiología interpersonal II.

Rastrear, sostener, completar respuestas incompletas, descargar e integrar en el cuerpo.  
Atención sentida en la experiencia presente.

### 13. Residencial. Creatividad.

De las despedidas a los nuevos comienzos: creatividad y juego consciente  
Celebrar y honrar la experiencia compartida: habitar un cuerpo de infinitas posibilidades





# CALENDARIO **CURSO AVANZADO Opcional** **OPERADOR HOLÍSTICO en SOMÁTICA INTEGRATIVA**

El segundo curso permite sumar un total de 560 horas, dando acceso al **Certificado de Operador Holístico**, reconocido por SIAF Italia a través de la Escuela Filosomática Europa. **Fechas a concretar (Nov. 2026 a Nov. 2027)**

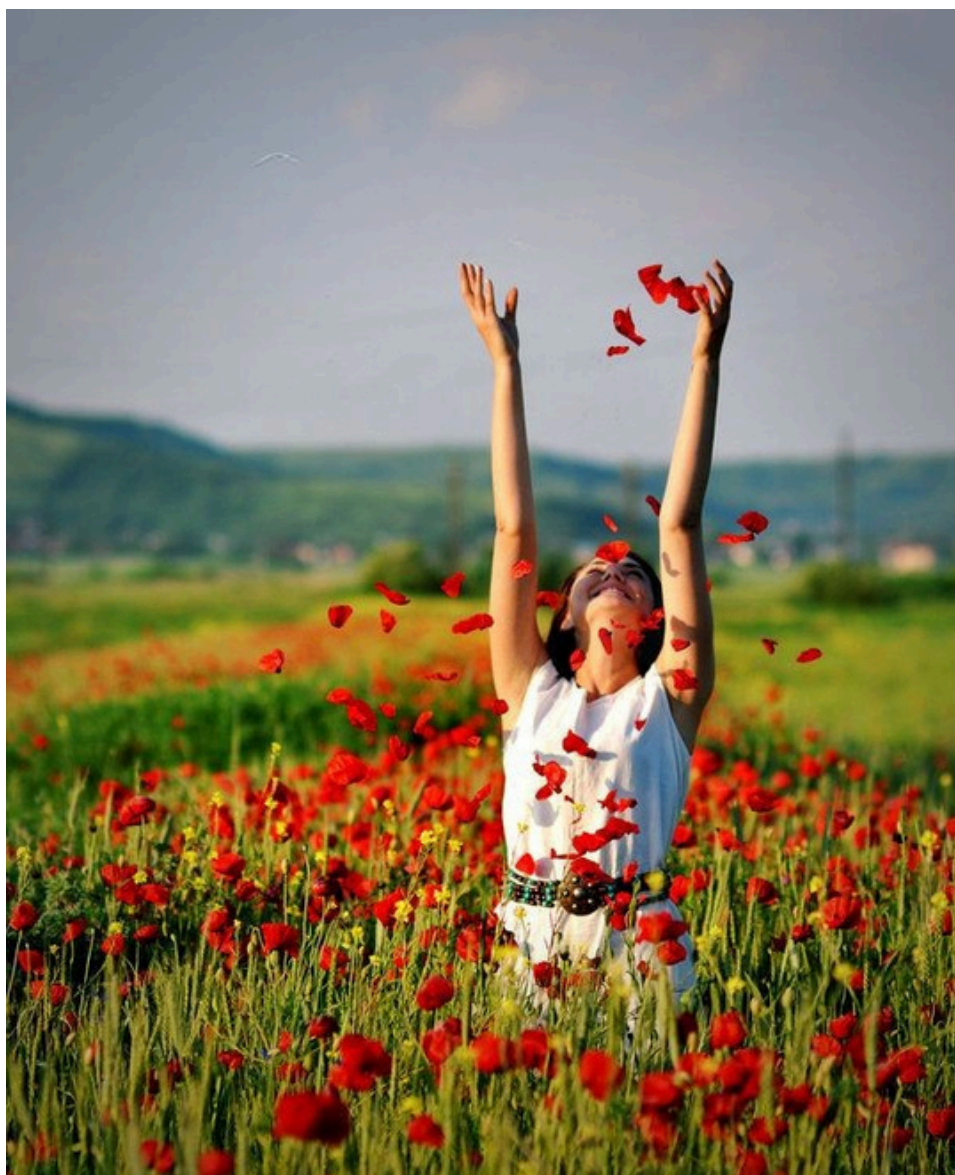
- 
- Módulo 1**  
**Marzo 2028**  
Movimiento auténtico y Danzaterapia II
  - Módulo 2**  
**Abril 2028**  
Principios de Bioenergética II
  - Módulo 3**  
**Mayo 2028**  
El gesto habitado: entre lo espontáneo y lo esencial
  - Módulo 4**  
**Junio 2028**  
Body & Mindfulness en la vida cotidiana II
  - Módulo 5**  
**Julio 2028**  
Trauma de Desarrollo
  - Módulo 6**  
**Septiembre 2028**  
El interser: meditación en relación
  - Módulo 7**  
**Octubre 2028**  
Neurobiología interpersonal II
  - Módulo 8**  
**Noviembre 2028**  
Reconciliación de lo femenino y lo masculino
  - Módulo 9**  
**Diciembre 2028**  
Tocar la presencia: piel, límites y pertenencia
  - Módulo 10**  
**Enero 2029**  
Sexualidad Integrativa II.
  - Módulo 11**  
**Febrero 2028**  
Co-regulación, vínculo y movimiento
  - Módulo 12**  
**Marzo 2029**  
Cuerpos en relación: el arte de la reciprocidad
  - Residencial**  
**Abril 2029**  
Duelos
- 



# CALENDARIO Y PROGRAMA

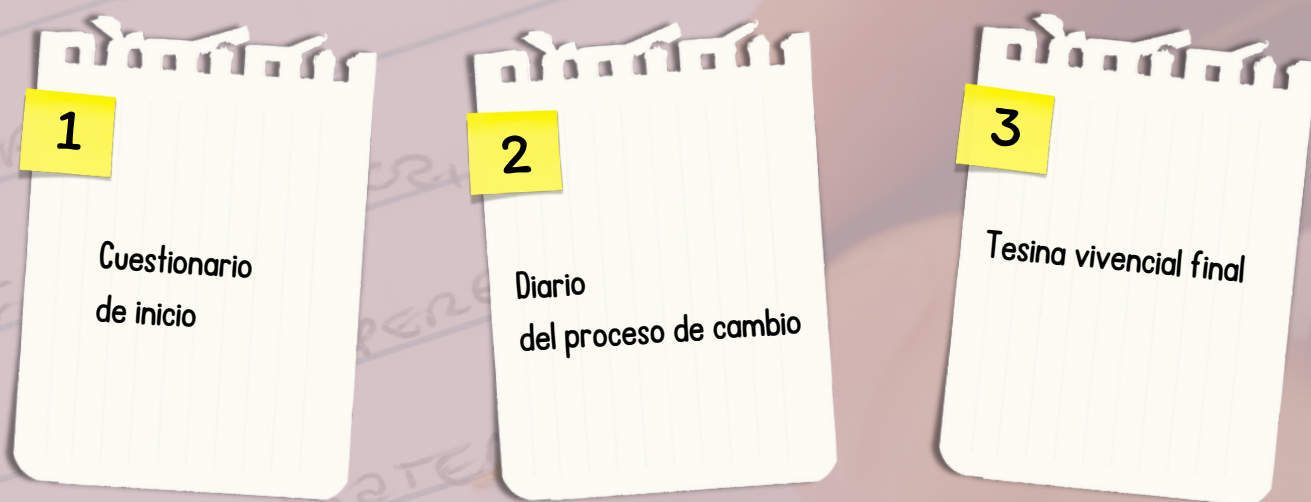
## CURSO de ESPECIALIZACIÓN (Opcional) OPERADOR HOLÍSTICO en SOMÁTICA INTEGRATIVA

El tercer curso permitiría sumar, cumpliendo determinados requisitos, hasta un total de 1500 horas, dando acceso al **Certificado de Counselor Holístico** en Somática Integrativa, según el **estándar europeo UNI EN ISO 9001**.  
(Programa y calendarios a determinar).



# TRABAJOS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO

Con el objeto de registrar, integrar y hacer un seguimiento del proceso vivencial, estructurar el pensamiento y desarrollar la auto-consciencia:



## EVALUACIÓN

Para el reconocimiento y certificación de cada ciclo se requieren estas tres condiciones:

- Haber asistido como mínimo al 90% de los talleres presenciales de cada curso (incluido Residencial).
- Haber presentado los trabajos escritos requeridos.
- Estar al corriente de pago.

Al finalizar el curso, se entrega un Certificado de Estudios expedido por la Asociación Espacio de Consciencia, que acredita una **Formación anual de 280 horas en Somática Integrativa**

# RECOMENDACIONES COMPLEMENTARIAS

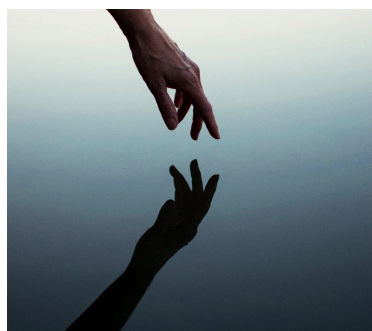
Existe una resistencia inconsciente al cambio personal, que es al mismo tiempo deseado y temido. La vida cotidiana y sus afanes nos lleva a la distracción.

Por ello os realizamos algunas propuestas de carácter opcional que facilitan la madurez como persona y como terapeuta.



**Terapia individual**, para poner en práctica la conciencia adquirida durante los talleres, profundizar, comprender y mejorar el proceso de integración.

**Práctica regular de meditación**, preferiblemente con un maestro, o dentro de una "sangha". La meditación ayudará a desarrollar la presencia, la mirada interior y la escucha atenta.



**Reservar un tiempo de integración** en un espacio de calma al finalizar cada taller, para la integración de lo vivido.

# EQUIPO DOCENTE



## Miguel Ángel Bertran

- Supervisor de la Soc. Italiana de Counselling
- Formador de formadores Masaje Sensitivo Gestáltico® y Watsu®
- Fundador de la Filo-Somática®
- Formado en Psicoanálisis, Gestalt, Psicosisntesis
- Biosistémica, Sofrología y Focusing
- Catedrático de Filosofía

## Kamila Lukasik

- Educadora de Sexualidad Tántrica
- Facilitadora de Detox Emocional
- Terapeuta del tratamiento del Trauma
- Coach Programación Neurolingüística (PNL)
- Máster Universitario en Educación




## Yolanda Lucas

- Técnica Superior en Acondicionamiento Físico
- Facilitadora de Estiramientos de Cadenas Musculares®
- Facilitadora de Trabajo con el Potencial Corporal®
- Facilitadora de Equidad y Reconciliación de Género

## Jacob García

- Somatic Experiencing Practionner®
- Terapeuta Gestalt y Analista Bioenergético
- Máster Intervención Psico. Problemas Conducta
- Formado en Eneagrama Terapéutico
- Creatividad, Proceso Hoffman, Teatro Terapéutico
- Masculinidades y Reconciliación de Género





*Lo que no podemos sentir, no podemos integrar y lo que no podemos integrar, no podemos procesarlo ni liberarlo.*


*El camino de sanación comienza al abrir espacio dentro de nosotros para que todo aquello que una vez dejé de sentir, para poder seguir con vida, encuentre su lugar y su sentido.*


*Nada dentro nuestro está para ser rechazado sino para ser acogido y abrazado.*

Peter Levine

# VEN A CONOCERNOS

 **+34 611 378 659 Jacob García**

 Espacio de Consciencia Valencia:  
c/ Migjorn, 4, Bajo - 46110 Godella (Valencia).

 Situado a sólo 10 minutos en metro del centro de Valencia (línea 1, parada Godella).

 Facilidad de aparcamiento.

 Carril bici desde el centro de Valencia.



<https://espaciodeconscienciavalencia.com>



<https://www.instagram.com/somaticaintegrativavalencia/>



<https://www.facebook.com/espaciodeconscienciavalencia>

Tu viaje a la plenitud, la creatividad  
y la autorrealización empieza aquí, ahora.