

# C U R S O A T A R A X I A

PSICOTERAPIA TRANSPERSONAL

LUGAR  
Sala de actos  
del Col·legi major  
Sant Jordi, Universitat  
de Barcelona.

**INSTITUTO**  **ATARAXIA**



*Cursos avalados por la Open University of Advanced Sciences*

Ronda Barceló, 59. 1r. / 08302 MATARÓ (Barcelona) / Tel. 93 799 01 30  
[www.institutoataraxia.com](http://www.institutoataraxia.com) / [formacion@institutoataraxia.com](mailto:formacion@institutoataraxia.com)



## OBTÉN TU DIPLOMATURA UNIVERSITARIA

Instituto ATARAXIA: Desde 2003 Cursos avalados por la Asociación Europea de Ataraxia, reconocida legalmente por la Generalitat de Catalunya con el nº 28295 y homologados por la Open University of Advanced Sciences.

# PROGRAMA DEL CURSO

## QUÉ ES ATARAXIA

- ¿Es posible demostrar que el cuerpo humano reacciona al ponerse en contacto con un cuarzo?
- Cómo puede afectar la energía a nuestro cuerpo?

## LA CIENCIA MODERNA “La relación entre materia y energía”

## LA RELAJACIÓN. SUS EFECTOS FISIOLÓGICOS

- Aprender a relajarme.
- Ventajas y efectos fisiológicos.
- Pauta para realizar una relajación guiada.
- Cómo aprender a meditar.

## LA RESPIRACIÓN Y SUS EFECTOS

- Diferentes modos de respirar.
- Cómo respirar para lograr estado de relajación.
- Aprender a respirar para controlar las emociones.

## LA MENTE Y SU FUNCIÓN EMOCIONAL

- Partes de la mente y sistema límbico.
- Como afectan los pensamientos en nosotros.
- Todos tenemos capacidad psíquica.

## CÓMO UNIR LA MENTE Y EL CORAZÓN

- La importancia de sentir lo que pensamos.
- Pienso una cosa y siento otra ¿cómo controlarlo?
- Cómo se generan las creencias.

## REVISAR LA INFANCIA

- Por qué es importante revisar la infancia.
- Cómo nos afectan las experiencias de nuestro pasado.
- Hallar los bloqueos, creencias y criterios olvidados.
- Cómo podemos cambiar las creencias que nos impiden avanzar.

## CÓMO EDUCAR LA MENTE AL PENSAMIENTO POSITIVO

- Cómo afectan en nuestro cuerpo físico los pensamientos.
- Por qué son tan importantes los pensamientos.
- Crear un nuevo pensamiento positivo.

## ¿EN QUÉ OCUPAMOS EL TIEMPO DE NUESTROS PENSAMIENTOS?

- ¿Cómo perder menos tiempo?
- Crear una nueva conexión neuronal y mantener el pensamiento positivo.

## LA COMUNICACIÓN

- Degradación en el proceso de comunicar.
- Aprender a entender lo que “no” nos dicen.



## LA MOTIVACIÓN

- ¿Cómo recuperarla?
- ¿Cómo después de una crisis existencial?
- ¿Cómo si tengo apatía?

## LOS PROPÓSITOS

- Ejercicio para descubrir que es lo que quiero.
- Ejercicio para hallar las herramientas necesarias para lograr mi propósito.
- Ejercicio para descubrir si te niegas la prosperidad y tu creencia al respecto.

## CÓMO LOGRAR MI PROPÓSITO Y CONSTRUIR MI REALIDAD

- Los pasos para conseguirlo.
- ¿Las afirmaciones funcionan?
- Afirmaciones para potenciar, amor, salud, coraje, felicidad, prosperidad, trabajo, etc.
- Ejercicios para descubrir que es lo que quiero hacer en el presente.

## LAS EMOCIONES Y SU TRANSFORMACIÓN

**EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA HALLAR LA EMOCIÓN QUE BLOQUEA SUS AVANCES.**

## CÓMO TRANSFORMAR LOS ESTADOS EMOCIONALES

No aceptación de uno mismo, agresividad, angustia, ansiedad, celos, confusión, culpa, depresión endógena, desconfianza, dualidad e indecisión, estrés, exigencia y rigidez, sentimiento de impotencia, inseguridad, insomnio, rabia e ira, miedo, impaciencia, obsesión y fobias, pesimismo, rencor, tristeza y desesperanza.

## ¿CÓMO DESCUBRIR CUAL ES LA EMOCIÓN QUE ME BLOQUEA Y CUALES SON LOS CONFLICTOS Y CREENCIAS A TRANSFORMAR?

- Casos prácticos.

## LA SALUD

- Protocolo del método para el desequilibrio físico.
- Los Centros energéticos de nuestro cuerpo y cómo nos afectan.
- Las varitas de cristal y su uso.

## DESEQUILIBRIOS FÍSICOS

Alergias, anemia, artritis, artrosis, asma, bulimia, cervicales, espasmos nerviosos de estómago, estreñimiento, fibromialgia, inflamación orgánica, insomnio, s.n.c., columna vertebral, menopausia, migraña, sistema nervioso, obesidad, quistes, retención líquidos, sinusitis, sistema inmunológico, tiroides.

- **Ejercicio de visualización para corregir los desequilibrios físicos y crear nuevas neuroconexiones.**

## LAS CAPACIDADES

- Ejercicio para rescatar las capacidades.
- ¿Por dónde empezar?
- Alegría, autoestima, comprensión, comunicación, confianza, creatividad, decisión, dones de sanación, capacidad psíquica, iniciativa, intuición, memoria, optimismo, orden, paciencia, percepción psíquica, seguridad, valentía.

## EL COLOR Y SU USO

## EL PERDÓN

- Importancia de pedir perdón y perdonar.
- Casos prácticos.

## USO CIENTÍFICO DE LOS CUARZOS Y SU EVOLUCIÓN EN EL TIEMPO

### PROPIEDADES Y FUNCIONES DEL CUARZO TRANSPARENTE

## TIPOS DE CUARZOS

- Esferas de cuarzo, generador, varita láser, drusas, geodas, pirámides cuarzo tabular, archivador, ventana, canalizador, elestial, herkimera.

## CÓMO PROTEGER TU HOGAR

## ABSORBER EMOCIONES NEGATIVAS

## NUESTRO CAMPO ENERGÉTICO

- Composición.
- Cuándo y cómo reequilibrar nuestro campo energético.
- Recuperar la energía vital.
- Cómo recargar energéticamente nuestro cuerpo físico.

**FAMILIA DE LOS CUARZOS.** Características, propiedades y usos prácticos de: ágata ahumado, amatista, amazonita, ámbar, aventurina, calcedonia, calcita, citrino, cornalina, crisoprasa, cuarzo azul, cuarzo rosa transparente, fluorita, hematites, jade, jaspe rojo, labradorita, lapislázuli, malaquita, obsidiana, ojo tigre, olivino, piedra luna, rodrocrosita, sodalita, turquesa, turmalina, topacio, aguamarina, selenita, piritita, rubí, zafiro, granate, esmeralda.

## CÓMO SINTONIZAR CON LAS GEMAS

- Ejercicios prácticos.

## EL AGUA Y LOS CRISTALES

- Preparación del elixir y la esencia madre.

## LOS SÍMBOLOS Y CAMPOS RETICULARES

- Tipos de campos reticulares y su uso.



Infórmate sobre fechas de próximos cursos al Tel. 93 799 01 30  
[www.institutoataraxia.com](http://www.institutoataraxia.com) / [formacion@institutoataraxia.com](mailto:formacion@institutoataraxia.com)

**OPCIÓN CURSO INTENSIVO:** Modalidad de mañanas o tardes. **Infórmate.**

**OPCIÓN AULA VIRTUAL:** Puedes realizar nuestro Curso Psicoterapia Transpersonal Ataraxia online a través de vídeos en diferido, sin horarios y a tu ritmo. **Infórmate.**