

# 6 Meses para crecer

Un viaje a través de tus mecanismos de defensa

**6 MESES  
PARA CRECER**

**FEB  
3**

**CHARLA DE PRESENTACIÓN**  
a cargo de  
**MAI Marini y MIQUEL Gabriel**  
**SÁBADO 3 DE FEBRERO**  
CENTRO SAMSARA LLAVANERES DE 10H A 12H  
CENTRO NITYA CALELLA DE 16H A 18H

**ENTRADA LIBRE**  
**INFO Y RESERVAS: MAITE 627 93 89 01 - MIQUEL 671 25 54 11**

SAMSARA • Estudi de ioga/Pilates a Llavaneres • Sant Pere, 38 – 08392 Llavaneres  
NITYA • C/ Brugera 261 Local, 08370 Calella

## Facilitan



### Mai Marini

Psicologa y  
terapeuta Gestalt



### Miquel Gabriel

Terapeuta Gestalt y  
trabajo con sueños

## DÓNDE

### Samsara ioga i pilates

C/ Sant antoni 34.  
Sant Andreu de  
Llavaneres.

**De 10 a 12h**

### Centro Nitya

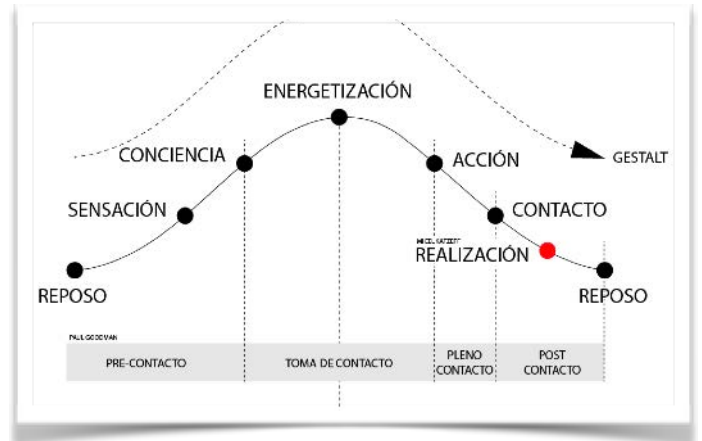
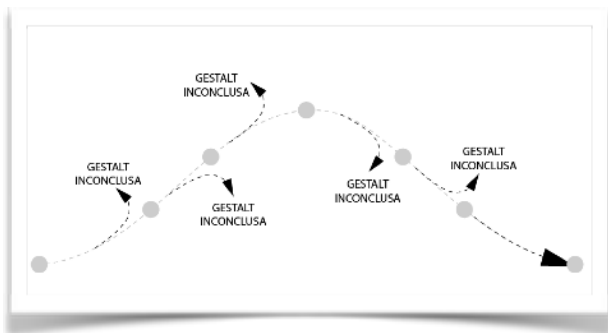
C/ Brugera 261.  
Calella.

**De 16 a 18h**

## 6 MESES PARA CRECER

6 meses para crecer es un viaje de auto descubrimiento a través de los mecanismos de defensa. Como seres vivos que somos tenemos necesidades, algunas veces básicas para la sobrevivencia física y otras veces básicas para la sobrevivencia emocional. En todo caso son necesidades que tenemos acerca de una sensación de que algo nos hace falta.

Este viaje tiene la finalidad de descubrir qué o cómo hacemos para interrumpir la satisfacción de nuestra necesidad. Todos nosotros interactuamos con un entorno, cambiante, y dicho entorno nos genera estímulos, con los cuales algunas veces nos sobrevienen deseos. Si la necesidad que nos surge va acorde con el deseo, no hay tensión, y logramos satisfacer el ciclo de satisfacción de necesidades, quedando bien cerrado y disponible para una nueva necesidad. El problema viene dado cuando sí que se genera una tensión interna, no consigo adaptarme al entorno y me hace desviar y no actuar para satisfacer ese ciclo, y de forma



consciente o no, esa necesidad queda irresuelta y abierta generando una carga y ocupando un espacio interno que nos resta energía y vuelve nuestra vida cada vez más pesada.

A esa desviación en el contacto, le llamamos mecanismo de defensa. Los mecanismos impiden que la energía fluya y yo vaya a satisfacer mi necesidad sea la que sea. Todos los mecanismos son un freno que me ayuda a tomarme un tiempo. Lo malo es cuando me estanco en uno y me mantengo toda la vida dando el mismo tipo de respuesta.

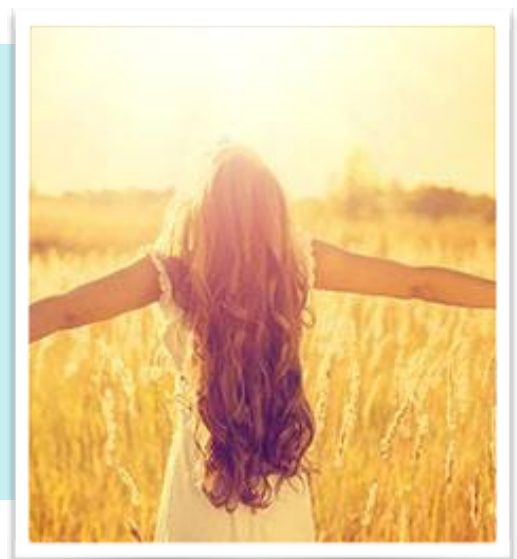
**En el verdadero contacto, el hombre se renueva.**

Si no contacto plenamente, poco a poco voy muriendo

## 6 MESES PARA CRECER

En este viaje, pretendemos ofrecerte las dinámicas necesarias para que tengas más consciencia de cuáles son los mecanismos más utilizados por ti, esos que te hacen dar casi siempre la misma respuesta y repetir muchas veces el mismo resultado.

Con esto podrás aumentar tu consciencia, superar bloqueos que te hacen responder de la misma forma constantemente, aumentar tu autoestima y favorecer la relación con los demás, así como ampliar la visión de lo que el mundo te ofrece.



## DÓNDE Y CUÁNDO

### NITYA - CALELLA

Fecha	Tema
25 febrero	Represión
18 Marzo	Introyectos
15 Abril	Proyección
6 Mayo	Retroflexión / Proflexión
3 Junio	Deflexión
30 Junio	Desvalorización / Confluencia

### SAMSARA - LLAVANERES

Fecha	Tema
17 febrero	Represión
3 Marzo	Introyectos
14 Abril	Proyección
5 Mayo	Retroflexión / Proflexión
2 Junio	Deflexión
30 Junio	Desvalorización / Confluencia

## PRECIOS Y HORARIOS

Los módulos se desarrollarán en un tiempo de 3'5 horas, generalmente de 10 a 13,30h con un pequeño break para el café.

Los módulos se pueden realizar de forma independiente o realizar todo el viaje completo.

El precio de cada módulo independiente es de 30€, resultando un coste total de **180€**. Para las personas que deseen realizar el viaje completo, ofrecemos la posibilidad de pagarlo por adelantado, con un descuento quedando un precio final de **150€**.

También ofrecemos la posibilidad de cambiar de lugar si algún día no es posible asistir, por ejemplo, las sesiones de Llanerres son los sábados y las de calella los domingos. Si un sábado no puedo asistir, previo aviso, puedo recuperar el domingo, o al revés.

## INFORMACION Y CONTACTO

Si tienes dudas o quieres hablar con nosotros, puedes hacerlo dirigiéndote a quien prefieras.



MAI Marini  
627 93 89 01  
maimind@maimindgestalt.com



MIQUEL Gabriel  
671 25 54 11  
miquel@miquelgabriel.com