

TALLER EMOCIONES Y SALUD

27 de
septiembre



Shamata Centro Holístico

“Comprender las emociones y como éstas interactúan en el organismo, junto con técnicas que te ayuden a gestionarlas, es fundamental para ser una parte activa en el mantenimiento y recuperación de tu salud”

Impartido por:
Javier Molina y Sara Cordero

Las emociones...

*“Esas viejas
(des)conocidas”*

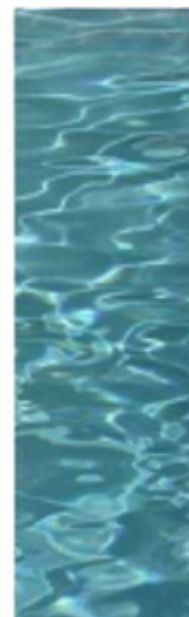
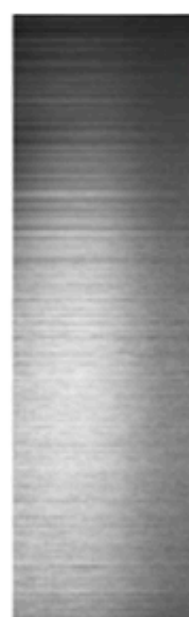
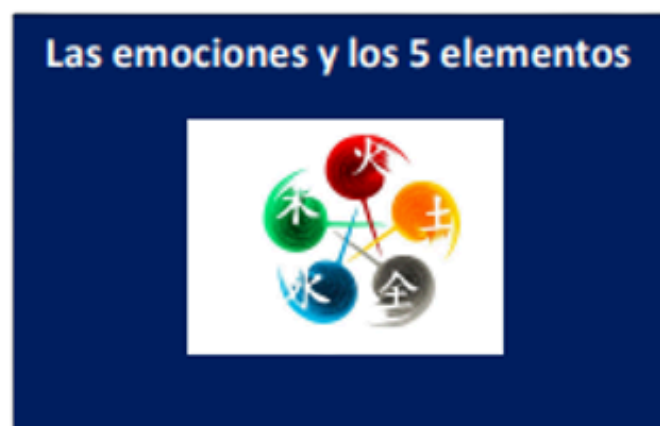


*“Nuestras emociones infunden a la vida una rica textura y transforman nuestra experiencia consciente en una experiencia de vida significativa. Las emociones determinan lo que nos importa y lo que nos motiva. Nos conectan con los demás y nos dan el valor para hacer lo que hay que hacer, para apreciar nuestros éxitos, para proteger y apoyar a las personas que amamos y para tener compasión y amabilidad con aquellos que necesitan nuestra ayuda. Las emociones son también lo que nos permite experimentar el dolor y la pena de la pérdida. **Sin emociones, la vida carecería de sentido y propósito.**”*

La Ciencia del Corazón, volumen 2 (HeartMath Institute)

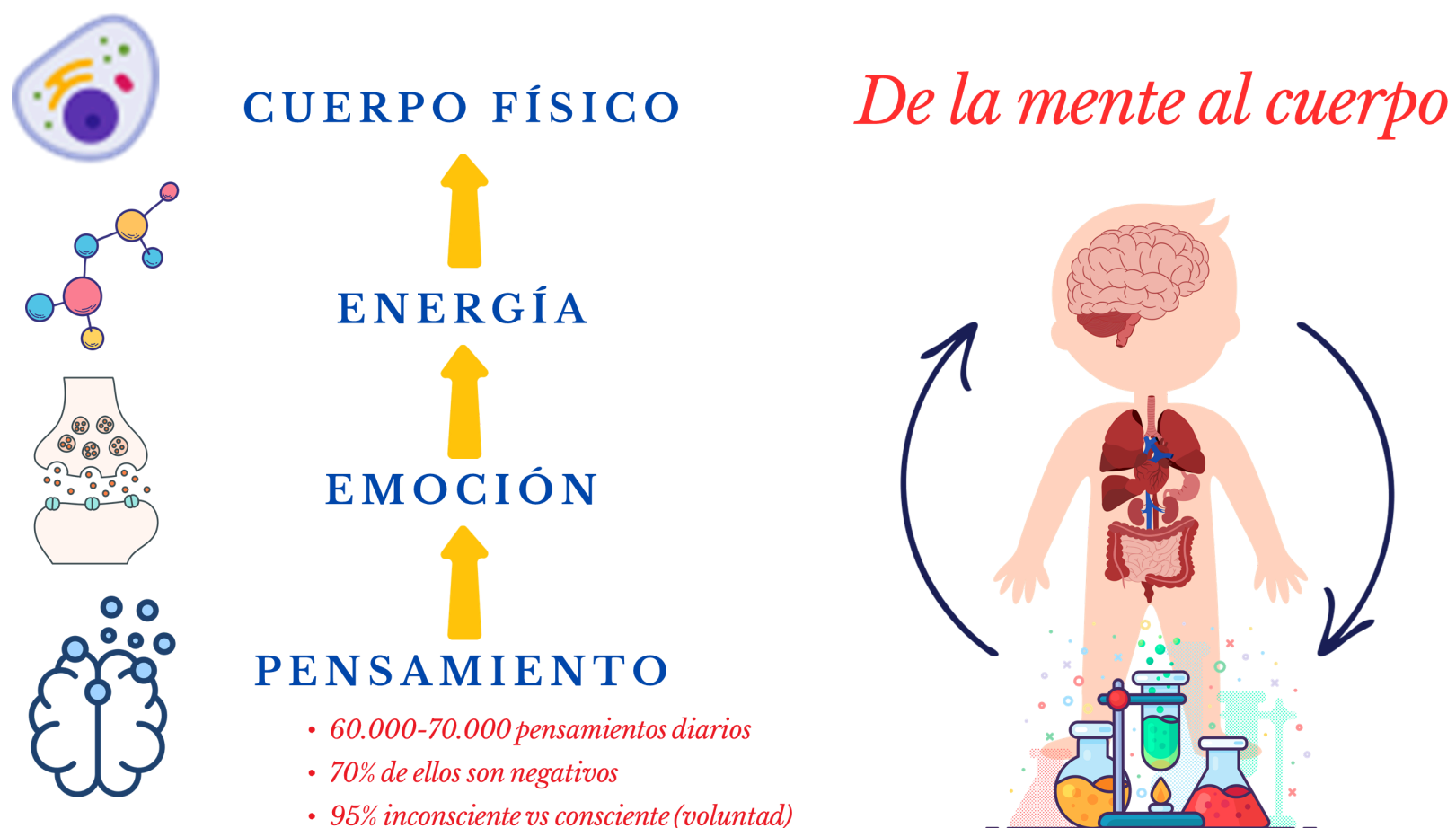
Las emociones son necesarias, son inherentes a nuestra existencia. Sin embargo, vividas de forma muy intensa o de forma sostenida en el tiempo, como por ejemplo, sentimientos recurrentes de preocupación, ansiedad, ira, juicio, resentimiento, impaciencia, agobio y dudas, consumen gran parte de nuestra energía y nos conducen a vivir en permanente conflicto con nosotras/os misma/os y con el entorno que nos rodea, ensombreciendo nuestras experiencias de la vida diaria, impactando en nuestro cuerpo físico y mental y generando enfermedad.

La Medicina Tradicional China, a través de la **teoría de los 5 elementos**, nos ayuda a **comprender** cómo las **emociones se relacionan con los distintos órganos** y sistemas del cuerpo, y nos orienta a **tomar consciencia** sobre nuestra propia dinámica emocional y, de esa manera, hacia la **auto-reflexión** y la posibilidad de **elegir** emprender **acciones** desde la propia responsabilidad **para sanar** y experimentar la vida con **mayor plenitud**.



Por otro lado, desde la medicina occidental, la **Neurociencia** ha demostrado cómo los **pensamientos activan las emociones** y éstas **regulan nuestra biología** mediante la **producción de toda una serie de compuestos bioquímicos** (neurotransmisores, hormonas, factores de crecimiento,...). Los efectos de cada pensamiento llegan a las células y órganos del cuerpo. Dentro de nosotros existe un auténtico laboratorio.

El ser humano es capaz de generar de media unos 60.000 - 70.000 pensamientos diarios, el 95 % de ellos son inconscientes y el 70% negativos.



¿Te imaginas cual será la calidad de las sustancias bioquímicas producidas y los efectos de éstas en el organismo?

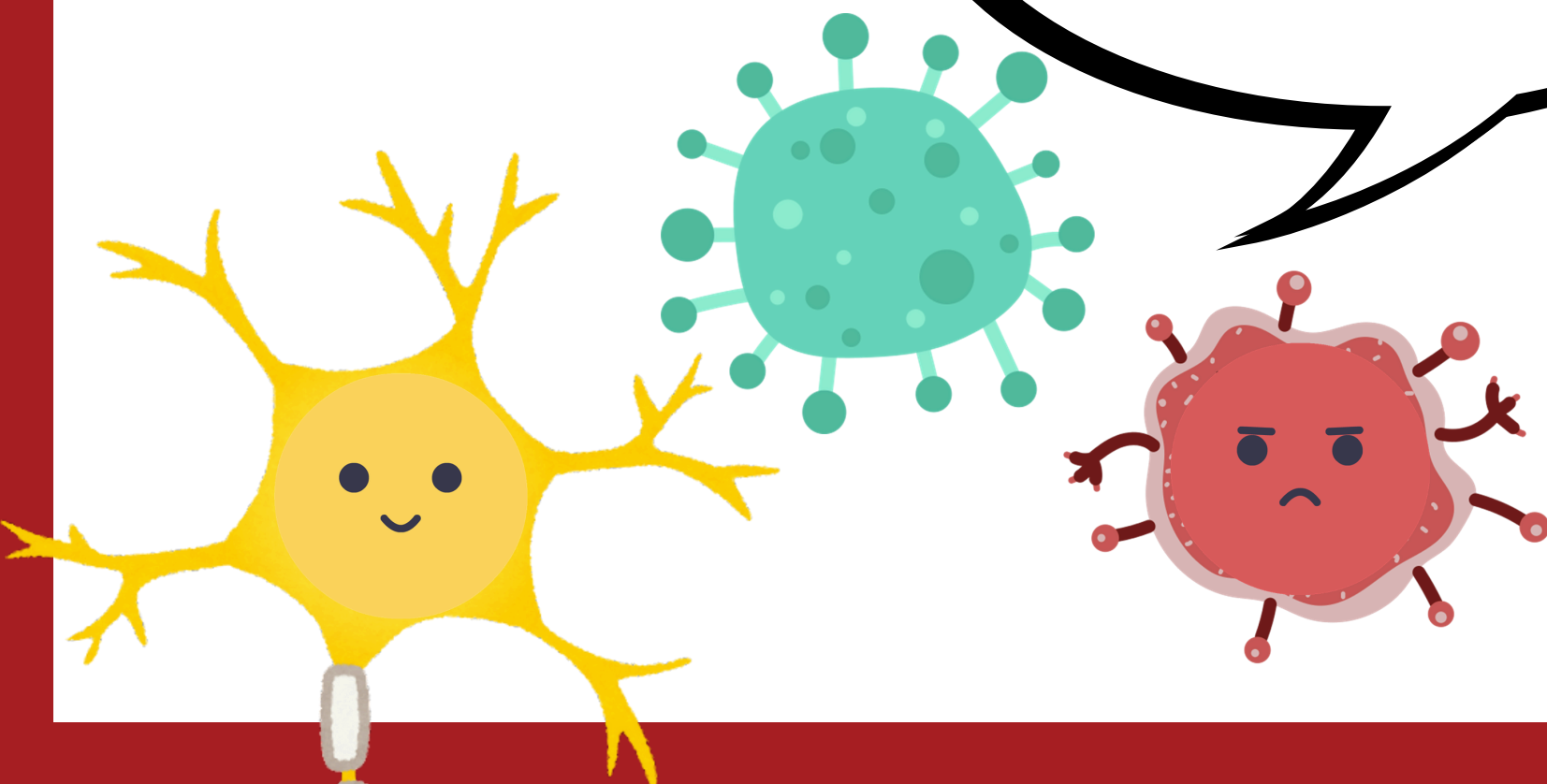
La buena noticia es que cada una/o de nosotras/os **tenemos la capacidad de influir en este proceso cambiando la calidad de nuestros pensamientos y, por tanto, de nuestras emociones.**

Tenemos la posibilidad **de ser una parte activa en el mantenimiento de nuestra salud.**

¿Te vienes con nosotros a averiguar cómo?

¡Bienvenid@s!

*“El primer paso para cambiar algo es **comprenderlo**.
Y desde ahí, **elegir**”*



¿Qué puedes llevarte?



1. COMPRENDER:

- La relación de las emociones y los pensamientos con la salud física y mental desde la Medicina Tradicional China y la medicina occidental.
- Por qué nos sentimos como nos sentimos y reaccionamos como reaccionamos.
- Lo que está en tu mano y lo que no.
- La importancia de regular las emociones para mantener la salud y experimentar la vida de una manera más plena y feliz.

2. APRENDER:

- A evaluar tu estado emocional a través del síntoma y de herramientas de auto-reflexión.
- A empezar a encauzar pensamientos negativos y emociones limitantes.
- Técnicas sencillas para autorregularte emocionalmente cada día.

3. REFLEXIONAR:

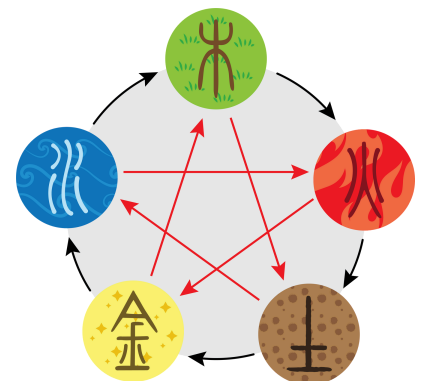
- ¿Qué puede estar diciéndote tu cuerpo?
- ¿Qué emociones están influyendo actualmente en tu vida y tu salud?
- ¿Cuál es tu capacidad de resiliencia ante los desafíos de la vida?
- ¿Cuánto de importante es para ti ser parte activa en el mantenimiento de tu salud física y mental?
- ¿Qué eliges hacer para vivir de una forma más plena?

¿Qué vamos a ver?



PARTE I: Cómo afectan las emociones a nuestra salud

- Concepto de enfermedad y salud
- ¿A qué llamamos emoción?
- ¿Cómo llegamos al ORIGEN de la enfermedad?
- ¿Cómo interactúan las emociones en nuestro organismo?
- ¿Qué son los 5 elementos?



Impartido por: Javier Molina



PARTE II: **Herramientas para gestionar las emociones**

➤ **Relación entre pensamientos, emociones y salud**

PRÁCTICA 1 – “Test: ¿Cómo influyen en tu vida tus emociones?”

➤ **Pensamientos. Entender y gestionar los pensamientos negativos**

PRÁCTICA 2 – “Método para neutralizar los efectos de los pensamientos negativos sobre la salud”

➤ **Emociones. Entender y gestionar las emociones**

PRÁCTICA 3 – “¿Qué dice tu ego sobre ti?”

PRÁCTICA 4 – “Aceptación-Observación para transformar emociones”

PRÁCTICA 5 – “Coherencia cardiaca para los desafíos del día a día”

Impartido por: Sara Cordero



Metodología



El taller se compone de **2 partes**, cada una de **5 horas de duración**:

- **En la primera parte**, esencialmente teórica, nos adentraremos en el enfoque que hace la Medicina Tradicional China sobre las emociones en base a los 5 elementos. Javier Molina nos hará **reflexionar sobre nuestras propias emociones y el papel que éstas desempeñan en nuestra salud y en nuestra vida**. Usaremos presentación en power point y sillas.
- **En la segunda parte**, Sara Cordero nos llevará a la acción combinando **nociones teóricas con test para auto-reflexión, meditaciones guiadas y técnicas sencillas de autorregulación emocional, mediante un enfoque basado en la evidencia científica**. Usaremos presentación en power point, sillas y esterillas.

En ambas partes habrá **espacios para la auto-reflexión en los que poder compartir experiencias, dudas y preguntas**.

Habrá **descansos suficientes**, algunos cortitos y otros más largos, para movilizar el cuerpo, oxigenarse, tomar un tentempié y recargar energía.

Finalmente, muy posiblemente tendremos también **alguna que otra sorpresa relacionada con el sonido terapéutico y la aromaterapia** ...

¿A quién va dirigido?

Este taller es para ti si...



- Quieres **entender** cómo las **emociones** y los **pensamientos** interaccionan en el organismo e **impactan en la salud**.
- Te interesa **comprender** las emociones desde la **teoría de los 5 elementos de la Medicina Tradicional China**.
- Quieres **profundizar** sobre el **origen de la enfermedad**.
- Quieres aprender a **interpretar** que puede estar diciéndote **tu cuerpo respecto a tus emociones**.
- Te interesa **reflexionar** sobre la manera en que experimentas la vida y **afrontas los desafíos** que ésta te presenta.
- Tienes interés en **desarrollar una relación más saludable, inteligente y amable** contigo misma/o y con los demás.
- Tienes una **tendencia a un bajo estado de animo**, sufrir de **ansiedad, irritabilidad** o experimentar **pensamientos negativos** de forma sistemática y quieres hacer algo al respecto.
- Quieres **fortalecer tu resiliencia** para **aprender a gestionar** más eficazmente los **retos de la vida** y **vivir de una manera más libre, plena y feliz**.

¿Quiénes somos?

Javier Molina

Diplomado en Iridología, Naturopatía, Reflexología podal y Reiki. Especialista en técnicas de Moxibustión, Aromaterapia y experto en tratamiento con Hongos Medicinales - Micoterapia.

“Mi experiencia durante muchos años me ha llevado a trabajar de manera integrativa los aspectos emocionales de la enfermedad como origen de la curación.”



@lifeandiris22



jmolina.irisalud@gmail.com



626 05 03 34



Life & Iris formación



Sara Cordero

Certificada en Coaching personal y de equipos, con formación en Bioquímica, Neurociencia, PNL transpersonal, Hipnosis Ericksoniana, Aromaterapia y Naturopatía.

“Mi recorrido personal y profesional me ha convertido en experta en inteligencia emocional. Acompaño a las personas a autoconocerse para a hacer fácil lo difícil.”



@saracordero.transformacion



saracordero.transformacion@gmail.com



626 59 30 95

Sara Cordero
INTELIGENCIA EMOCIONAL

Testimonios

Encontré respuestas a muchas cosas que me pasan a mí y a la gente que tengo alrededor

Aprendí a escucharme, observarme, contenerme, cuidarme y a fluir con lo que soy

Muy enriquecedor para la mente, el cuerpo y el alma

Lo que más me gustó fue la idea del círculo de influencia que me aportó una nueva forma de mirar la vida. Ver lo que me está pasando y lo que necesito trabajar. Se me quedó grabado que la frase: que las emociones son necesarias en su justa medida

Me gustó mucho la dinámica, me parece un tándem perfecto la parte de la mañana con Javier y la parte más práctica de la tarde con Sara

Me ha enseñado a gestionarme mejor y ver que no estoy sola

Creo que el momento de mayor impacto es cuando se comparten experiencias y se habla desde lo vivido

Encontré una sala acogedora, personas con una energía muy especial, generosas, positivas, inspiradoras. Sorpresas que me han tocado el corazón, abrazos muy sentidos, una canción al piano que me despertó memorias, risas, lágrimas liberadoras y una conexión interior a través del baño de gong

Encontré grandes cosas de la medicina china y también lo importante que es para nosotros saber gestionar nuestras emociones

Me ha hecho reflexionar y escucharme

¿Te interesa asistir?



27 SEPTIEMBRE 2025

09:00 - 21:00



120 € (reserva: 20€ a
descontar del total)



SHAMATHA CENTRO
HOLÍSTICO:

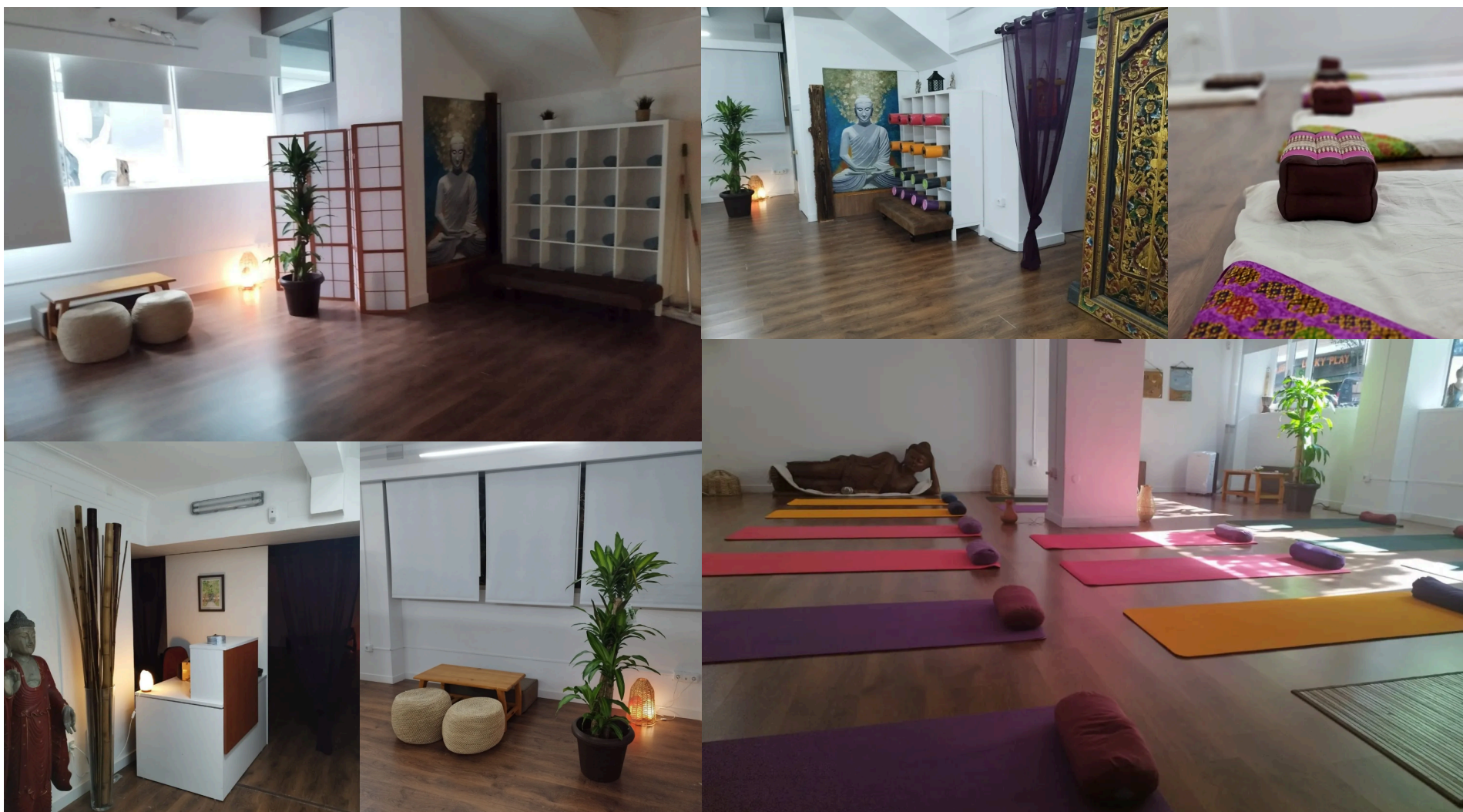
C/ Abtao, 7, Retiro, 28007
Madrid

Para inscribirte al taller, llámanos o
escribenos a alguno de estos números de
teléfonos:



Javier Molina: + 34 626 05 03 34

Sara Cordero: + 34 626 59 30 95



Y si no vienes sol@, preguntanos por los descuentos para dos o más
personas.

Cualquier duda o pregunta, ponte en contacto con nosotros, estamos aquí
para escucharte y orientarte:

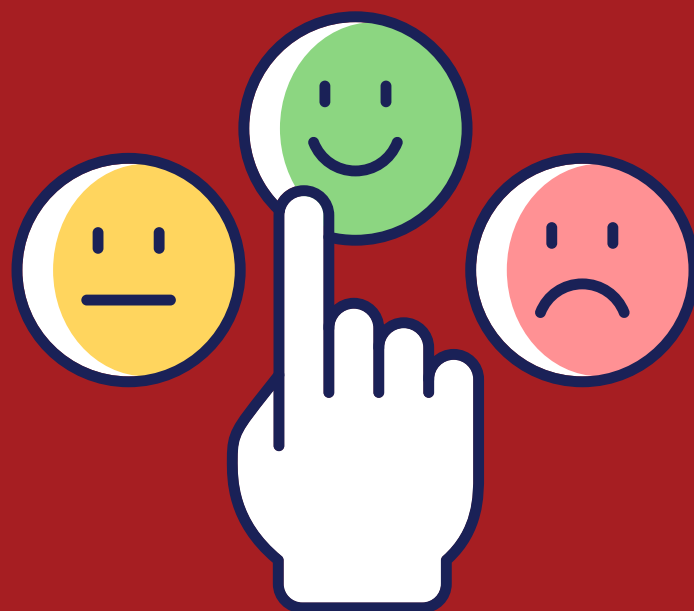
Javier y Sara

TALLER EMOCIONES Y SALUD

27 de
septiembre



Shamata Centro Holístico



Con mucha ilusión,

¡te esperamos!