



Salud
Equilibrio
Fortaleza
Apertura
Confianza
Consciencia
Escucha

Música
Talleres
Sesiones
Formación
Convivencia

II Formación

Método Holístico de Autoconsciencia

Impartida por
Rosa Navarro Mainar

2012-2014
Barcelona

Qué es el MHA?

“El MHA es un sencillo método de meditación activa. Todos anhelamos ser auténticamente nosotros mismos, anhelamos encontrar paz y tranquilidad para nuestras vidas. Pero vivimos unos tiempos difíciles, donde los problemas y las preocupaciones hacen que sea muy difícil estar conectados y vivir en equilibrio.

Aprendemos a dar y a recibir amor, aprendemos a relacionarnos con el dinero, con la enfermedad, con la muerte, con nuestros hijos y con nosotros mismos. Pero estos modelos no siempre se corresponden con modelos sanos, en la mayoría de las ocasiones estos modelos nos limitan y nos alejan de nuestra verdadera naturaleza.

Tenemos el potencial de vivir abiertos y plenos, pero nuestra mente está demasiado habituada a focalizarse en la tensión y las dificultades.

El facilitador de MHA ayuda a tomar consciencia de aquellos patrones de pensamiento, prejuicios y creencias, tensiones corporales, mandatos y cargas de nuestro sistema familiar, religioso y cultural que hemos adquirido, así como experiencias del pasado y expectativas de futuro que bloquean la expresión del potencial de salud innato.

A través de esta consciencia nos conectamos con nuestra esencia pura y comenzamos a confiar cada vez más en nuestros recursos internos, encontrando el equilibrio interior en cualquier circunstancia por complicada y difícil que parezca.”

Rosa Navarro, 2012

La formación

Contenidos

A través de los diferentes módulos se desarrollarán de forma práctica y teórica los conceptos y vivencia de presencia del facilitador, escucha a través de las manos, campo de salud, alma familiar e individual, integración de los cinco elementos, dinámicas de relación saludables, resistencia y apertura, campo cuántico y trauma y plasticidad neuronal.

Los facilitadores reciben de esta manera una formación completa para acompañar a otros en la búsqueda interior de integridad y libertad personal, más allá de los patrones establecidos en sus sistemas familiares, culturales y experiencias negativas de su propia vida.

La formación en MHA da herramientas concretas para poder facilitar a otros en su proceso individual, mediante sesiones individuales, dinámicas grupales, talleres y clases de consciencia corporal, siempre con la premisa de potenciar los estados de plenitud y fortaleza interna.

Módulos y duración

La formación en MHA consta de dos módulos.

El primer módulo

Tiene una duración aproximada de un año con especial hincapié en el crecimiento personal de los participantes, asentando una base sólida en nuestro interior como preparación necesaria para llegar a ser facilitadores en el MHA.

Durante los intensivos de formación, se da a los facilitadores la oportunidad de tomar experiencia en su propio crecimiento personal en un entorno de aceptación y respeto.

El segundo módulo.

Tiene una duración aproximada de año y medio, en este modulo se darán todas las herramientas necesarias para obtener el diploma como facilitador en MHA (este diploma esta avalado por la asociación del MHA)

Este modulo consta de once intensivos, dos de cuatro días y nueve de final de semana, con un total de 300 horas.

La formadora

Rosa Navarro Mainar es una amante de la vida. Es Maestra de Reiki y Karuna Reiki, Practicante certificada en DFA, Formada en analisis Bioenergetico, Facilitadora de Constelaciones Familiares, Formada en Resolución del Trauma, Diplomada en Ciencias Sociales por la Universidad de Zaragoza y Formada en Arte Dramatico por la Universidad de Zaragoza. Tiene amplia experiencia en Tantra y Dzogchen y ha recibido enseñanzas de varios maestros orientales cualificados. Ha recibido apoyo personal en herramientas como psicoanálisis Junguiano y Lackaniano, Kinesiología, Biodanza, Osteopatía sacrocraneal y ha practicado intensamente meditación Budista desde el año 94. Lleva veinte años de experiencia acompañando a personas en su crecimiento personal.

Como resultado de toda esta experiencia ha creado un trabajo propio denominado como Método Holístico de Autoconsciencia (MHA) del cual en este momento es formadora.

Más información

Alicia 610241136 · Rosa 606033759

www.rosanavarro.net

Comienzo próxima formación octubre 2012