

RETIRO RESIDENCIAL EN NAVARRA



VOLVER AL CUERPO

con Carles Company

DEL 12 AL 14 DE DICIEMBRE 2025

LUGAR: MONASTERIO DE MARCILLA, NAVARRA

INSCRIPCIÓN POR WHATSAPP: ÁLVARO 647 46 96 74

Volver al cuerpo

La mente adquirida y la mente cuántica

- Vivimos identificados con una mente adquirida, formada por hábitos, recuerdos y creencias, que interpreta la realidad en vez de sentirla directamente.
- Desde Presencia Biodinámica se invita a acceder a la **mente cuántica o primordial**, una conciencia viva, silenciosa y corporal que percibe sin interpretar, donde observador y observado son uno.

La energía que fluye y la energía que se estanca

- Cuando lo que sentimos está en contacto con el presente, la energía se mueve y se resuelve naturalmente a través del cuerpo.
- En cambio, cuando vivimos desde la mente adquirida, la energía queda estancada porque responde a historias del pasado o temores futuros.
- Este estancamiento es la base del trauma, que mantiene al sistema nervioso bloqueado en lucha, huida o congelamiento.

El cuerpo como vía de regreso

- La práctica central es volver al cuerpo, permitiendo sentir lo que hay sin intervenir ni intentar cambiarlo.
- La sensación sentida es el lenguaje del cuerpo: una conciencia holística que comunica la totalidad de la experiencia.

- Escuchar esta sensación devolviendo la atención al presente permite que el cuerpo libere energía atrapada y se autorregule.

Encarnación o embodiment

- Encarnar significa vivir el cuerpo desde dentro, no como objeto, sino como identidad viva.
- Implica desarrollar conciencia propioceptiva e interoceptiva: sentir la posición del cuerpo y las sensaciones internas sin interpretarlas.
- Este estado de encarnación consciente es clave en la sanación del trauma.

No interferir y permitir

- La invitación no es a hacer, sino a no interferir.
- Cuando dejamos de analizar y controlar, la ^{**}inteligencia innata del cuerpo^{**} se activa, permitiendo que los procesos naturales de autorregulación ocurran espontáneamente. - En este estado, el sufrimiento se disuelve y el sistema nervioso recupera el equilibrio.

La rendición al instante

- Presencia Biodinámica propone una rendición consciente, que no es pasividad sino receptividad profunda.
- Se trata de confiar en la sabiduría biológica que sustenta la vida sin necesidad de intervención mental.
- Al rendirse, el cuerpo fluye con la fuerza vital que siempre ha sabido qué hacer.

La sanación desde adentro

- La sanación no viene de fuera, sino de restaurar la comunicación cerebro-cuerpo.
- Cuando hay presencia y seguridad, el cuerpo completa sus respuestas defensivas inconclusas, relajando el sistema nervioso.
- El taller “Volver al cuerpo” se plantea como una experiencia de reencuentro con esa sabiduría corporal, más allá de la comprensión intelectual.

El mensaje final: recordar cómo escuchar

- En el estado de presencia encarnada, el cuerpo puede descansar.
 - Lo atrapado se libera y aparece la comprensión profunda de que **nunca estuvimos rotos**, solo habíamos olvidado cómo escuchar lo que la vida y el cuerpo expresan.

Este resumen recoge la estructura conceptual y vivencial que el texto utiliza para invitar a participar en el taller “Volver al cuerpo”: de la mente pensante a la experiencia sentida; del control mental a la sabiduría orgánica; del trauma a la regulación mediante la presencia biodinámica.

Carles Company. Presencia Biodinámica® <https://presenciabiodinamica.com/>

PRÁCTICAS

Prácticas grupales llevando al cuerpo mediante un contacto sutil, los contenidos del curso.

Ejercicios guiados del sentir

Cada parte teórica va siempre acompañada de un diálogo abierto donde expresarnos y poder resolver dudas, llevando los contenidos del curso al presente, a mis verdaderos intereses y necesidades, pudiendo resolver y escuchar lo que se mueve en mí gracias a la apertura y al formar parte de un círculo seguro donde somos respetados plenamente.

INFORMACIÓN

- **Aportación:** 325 €. La aportación incluye pensión completa desde la cena del viernes a la comida del domingo.
- **Lugar:** Monasterio de Marcilla. Navarra
- **Reserva tu plaza:** Álvaro 647 46 96 74

- Enlace para conocer mejor nuestro trabajo:

<https://presenciabiodinamica.com/>