



SOMÁTICA
INTEGRATIVA
Valencia

FORMACIÓN SOMÁTICA INTEGRATIVA

HABITAR LA CASA VIVA
DE NUESTRO CUERPO



Espacio de
Consciencia
VALENCIA

PRESENTACIÓN

¿Qué es la Somática Integrativa?

La Formación en Somática Integrativa ofrece un enfoque terapéutico vivencial que da protagonismo al cuerpo como vía de transformación, sanación y autoconocimiento.

Integra con coherencia y sensibilidad las dimensiones intelectual-cognitiva, emocional-expresiva y corporal-instintiva, despertando cualidades como la presencia, la espontaneidad, la creatividad, la capacidad amorosa, la intuición, y una conciencia corporal afinada, en la que la sabiduría del cuerpo tiene un lugar central.

Más que un conjunto de técnicas, la Somática Integrativa es una vía de transformación encarnada. Un camino de autoconocimiento hacia una salud viva, consciente y libre. La vida tiene más de regalo que de lucha o resignación.

La salud tiene que ver con la capacidad de autorregulación emocional, de recuperar la fluidez y la fuerza del movimiento, con la expresión auténtica desde la conexión profunda con uno mismo y con los demás.

Nos urge redescubrir nuestro potencial humano y resignificar nuestra existencia para que no se consuma en el sueño de lo que pudo haber sido.

El Trabajo sobre sí es hoy en día una actitud revolucionaria frente a una sociedad que tiende al consumismo y la enajenación. Una apuesta por la salud y la capacidad de vivir con plenitud. Un viaje de autoexploración y conocimiento que inevitablemente resonará en tu entorno familiar, social y laboral.

EL VALOR DEL GRUPO

Un viaje colectivo

Un compromiso individual

El grupo es un espacio de calidez, seguridad, intimidad, (auto)cuidado, aceptación sin juicios y confidencialidad, donde poder ser tú con toda tu plenitud.

En el grupo somos espejos unos de otros: cuando uno se abre, todos se abren un poco más. Un lugar donde poder reconocer al otro como alguien diferente y al mismo tiempo semejante a mí.

El grupo es un catalizador de la transformación personal, ofreciéndote el sostén necesario para atravesar los momentos de dificultad durante el proceso.

La sanación y el cambio ocurren en relación. Es en el vínculo donde podemos cambiar el curso de nuestra historia y salir del aislamiento y la separación: el grupo nos ayuda a recordar lo que siempre estuvo ahí y habíamos olvidado: la interconexión e interdependencia.



En el seno de un grupo se produce un nutriente intercambio a nivel espiritual, psicológico, mental, emocional y corporal

A QUIÉN VA DIRIGIDO



Profesionales del ámbito social, educativo, de la salud, la comunicación y el arte



Terapeutas que quieran integrar el trabajo corporal en su práctica profesional



Cualquier persona que desee desarrollar su potencial en un proceso de autoconocimiento y transformación.

Al finalizar el curso, recibirás un Certificado de Estudios que acredita tu formación en Somática Integrativa

METODOLOGÍA

Metodología teórica y experiencial, con una visión holística y pluridisciplinar y una mirada sensible a la diversidad humana.



Dimensión energético-corporal

- Permitir la auto-regulación orgánica
- Movilizar la energía estancada
- Despertar lo instintivo
- Desarrollar la interocepción y propiocepción
- Trabajar con la respiración
- Habitar el cuerpo vivo



Dimensión social-emocional

- Valorar las emociones como fuente de información
- Ampliar la autoexpresión
- Desbloquear los impulsos reprimidos
- Rescatar la capacidad afectiva
- Revisar y reparar las relaciones con uno mismo y los otros
- Atravesar bloqueos y dificultades, con cariño y cuidado



Dimensión mental

- Atención abierta
- Responsabilizarse por lo que hago, digo, siento y pienso
- Desaprender viejos patrones y automatismos
- Incorporar respuestas nuevas y flexibles
- Dignificar lo silenciado y reprimido
- Reconocer y sanar las heridas



Dimensión transpersonal

- Presencia y aceptación profunda
- Ser lo que eres, con tus luces y sombras
- Expandir las potencialidades dormidas
- Liberar la energía sexual-creativa
- Asumir la propia fuerza, sostener la vulnerabilidad

CÓMO ES UNA SESIÓN DE SOMÁTICA INTEGRATIVA

Una sesión de Somática Integrativa es una experiencia poderosa que aúna la psicoterapia con prácticas de trabajo corporal, emocional, mental y transpersonal, en un entorno grupal seguro, respetuoso y acogedor.

Cada sesión suele comenzar con una introducción a las bases teóricas de la Somática Integrativa y de qué manera se integrarán en la práctica vivencial. A continuación, bajamos de la cabeza al cuerpo, explorando aspectos como la postura, el caminar, las tensiones musculares y los bloqueos emocionales, que ofrecen una valiosa información sobre el pasado y el presente de cada persona.

Las dinámicas incluyen ejercicios de movilización, respiración, contacto y expresión. Estos pueden realizarse individualmente, en parejas o en grupos, con el objetivo de flexibilizar la coraza, desbloquear las tensiones y facilitar la expresión emocional, respetando los ritmos y necesidades de cada persona. La práctica ayuda a tomar conciencia de cómo vivimos en lo mental, preocupados por un pasado rencoroso o un futuro ansiógeno. Se explora la función de las creencias, emociones y patrones de conducta y cómo estos limitan la experiencia del presente.



CÓMO ES UNA SESIÓN DE SOMÁTICA INTEGRATIVA

El proceso enseña a los participantes a respirar conscientemente, a serenar la actividad mental, a habitar el cuerpo con atención sentida, a recuperar la parte más espontánea e intuitiva, fomentando un encuentro profundo contigo y con los otros, en la calidez protectora del grupo. El trabajo experiencial se enriquece con dinámicas que promueven la comprensión cognitiva y la integración de las experiencias vividas.



A medida que se avanza en el proceso terapéutico y se resuelven dificultades, el juicio se reduce, crece el amor hacia uno mismo y hacia el otro. Uno se siente menos manipulado por el entorno y por el propio ego y sus mecanismos automáticos. El objetivo final es acoger todo lo que uno es, desde una aceptación profunda, permitiendo que la transformación ocurra naturalmente y recuperando así la capacidad de experimentar la vida con plenitud.

ÁREAS DE TRABAJO

Bioenergética

Caracterología corporal

Danza Movimiento Terapia

Somatic Experiencing®

Estiramientos de cadenas musculares®

Trabajo con el Potencial Corporal®

Anatomía consciente

Higiene Postural

Filosomática®

Cartografía corporal

Watsu® y contacto somático en ingravidez

Mindfulness en relación

Sexualidad, creatividad y juego

Masaje Sensitivo Gestáltico®

Movimiento auténtico

Liberación de la voz



BENEFICIOS DE LA SOMÁTICA INTEGRATIVA

- 1** Regulación del sistema nervioso y de respuestas simpáticas y parasimpáticas, facilitando un estado de equilibrio homeostático.

- 2** Liberación de tensiones y bloqueos musculares, emocionales y psíquicos.

- 3** Aumento del flujo de energía y de la vitalidad.

- 4** Fomento de la Atención Plena, consciencia del presente, auto-percepción y responsabilidad personal.

- 5** Integración mente-cuerpo, contacto consciente.

BENEFICIOS DE LA SOMÁTICA INTEGRATIVA

- 6 Manejo y alivio del estrés y la ansiedad, estrategias para una gestión efectiva de respuestas emocionales adversas.

- 7 Identificación y cambio de patrones de comportamiento. Disminución de respuestas automáticas de evitación y reacciones impulsivas.

- 8 Aumento de la inteligencia emocional, el equilibrio y la autorregulación. Mejora en la identificación, comprensión y manejo adecuado de las emociones y pensamientos propios y ajenos (empatía).

- 9 Confrontación y procesamiento de emociones difíciles para abordar y resolver conflictos no resueltos.

- 10 Mejora en relaciones y comunicación, optimización en la habilidad de interactuar efectivamente con otros.

BENEFICIOS DE LA SOMÁTICA INTEGRATIVA

- 11 Desarrollo de mecanismos de respuesta alternativos ante situaciones de tensión o conflicto.

- 12 Sensación de liberación de tensiones físicas, emocionales y mentales. Experiencias subjetivas de ligereza, alivio y desahogo.

- 13 Experiencias de relajación profunda, significativa y duradera, alivio.

- 14 Mejora de la calidad y eficacia de los patrones, la duración y la calidad del sueño. Sensación de descanso al despertar.

- 15 Claridad mental y mejor enfoque. Mejoras en las funciones cognitivas relacionadas con la atención y el procesamiento de información.

ITINERARIO FORMATIVO

Cada curso comporta un total de 280 horas
180h presenciales, 48h online y 52h no lectivas



12 módulos de fin de semana
+ 3ª vía grupal online



Un residencial de 3 días
(Viernes a Domingo)



Tutoría individual (Semestral)



2 Lecturas



Autobiografía



Grupo de pares

Estructura del fin de semana:

- Viernes: 19h a 21h. "3ª vía grupal" (online)
- Sábado: 9h30 a 14h y de 16h a 20h
- Domingo: 9h30 a 14h
- Miércoles: 19h00 a 21h. "3ª vía grupal" (online)

PRECIO Y FORMA DE PAGO

Esta formación es una inversión en ti misma/o: un poner el dinero y la energía de forma consciente y sanadora en ti.

PRECIO POR CURSO

Puedes pagar cómodamente **1.980€**
en 12 cuotas de 165€
(octubre 25 a septiembre 26)

MATRÍCULA

360€
50% de descuento
Si te inscribes antes del 15/07/2025
25% de descuento
Si te inscribes antes del 15/09/2025

10% DTO.

En una sola cuota,
de 2.106€

5% DTO.

En tres cuotas,
de 741€ cada una

- Descuentos no acumulables.
- Los precios no incluyen desplazamiento, alojamiento ni pensión completa del residencial (la casa rural se ocupa del cobro: unos 250€ aprox.)
- La no asistencia del alumno al taller NO exime del pago mensual.

POLÍTICA DE DEVOLUCIÓN EN CASO DE CANCELACIÓN DEL CURSO POR PARTE DEL ALUMNO

1. Cancelación antes del inicio del curso

- Más de 30 días anteriores a la fecha de inicio: se devuelve el 100% de la matrícula
- Entre 29 y 15 días antes: se devuelve el 50%
- Menos de 14 días antes: no hay devolución

2. Baja durante el curso

La Escuela retiene el 100% de la matrícula, además de las cantidades correspondientes a los módulos ya realizados:

- Si haces el pago mensual, hay que abonar las mensualidades desde el inicio (octubre) hasta el último mes que has permanecido en la formación.
- Si haces el pago en tres cuotas, hay que abonar la cantidad de 180€ por cada mes transcurrido desde la última cuota abonada hasta el último mes que has permanecido en la formación.



TU COMPROMISO IMPORTA ANTES DE COMENZAR

La experiencia nos dice que esta formación va a ser beneficiosa para ti y para otras personas. Para hacer posible esta formación, necesitamos un número mínimo de participantes.

Tu colaboración es importante desde antes de comenzar: queremos que seáis también parte activa de la formación, con vuestro trabajo y entrega en cada encuentro, y también con la difusión para ayudar a que más gente se involucre. Una forma de haceros responsables, conscientes y activos en el proceso.

Te animamos a difundir este documento, incluso aunque a ti no te interese, para que llegue a más personas.

CALENDARIO Y PROGRAMA

CURSO ESENCIAL

Fundamentos de una Somática Integrativa

Al finalizar el curso, recibirás un Certificado de Estudios expedido por la Asociación Espacio de Consciencia, que acredita una **Formación anual de 280 horas en Somática Integrativa**

- Módulo 1**
17-19 Octubre 2025
Bases de la Somática Integrativa
- Módulo 2**
14-16 Noviembre 2025
Body & Mindfulness en la vida cotidiana
- Módulo 3**
12-14 Diciembre 2025
Aterrizando en tu cuerpo
- Módulo 4**
9-11 Enero 2026
Sensibilización, presencia, atención
- Módulo 5**
6-8 Febrero 2026
Principios de Bioenergética I
- Módulo 6**
6-8 Marzo 2026
Psicobiología interpersonal I
- Módulo 7**
10-12 Abril 2026
El arte de la rendición
- Módulo 8**
8-10 Mayo 2026
Contacto consciente en los cuatro elementos
- Módulo 9**
5-7 Junio 2026
Sexualidad Integrativa I
- Módulo 10**
3-5 Julio 2026
Psicobiología interpersonal II
- Módulo 11**
4-6 Septiembre 2026
Pioneras de la Somática del Siglo XX.
- Módulo 12**
2-4 Octubre 2026
Psicobiología interpersonal III
- Residencial**
30 Oct - 1 Nov 2026
Creatividad

PROGRAMA CURSO ESENCIAL

Fundamentos de una Somática Integrativa

1. Bases de la Somática Integrativa. Equipo docente

El lenguaje del cuerpo. Propiocepción e interocepción. Atención y presencia. Escucha encarnada
El grupo: espacio de contención, seguridad y confidencialidad.

2. Body & Mindfulness en la vida cotidiana. Yolanda Lucas y Kamila Lukasik

Anatomía consciente. Automaternaje y salutogénesis. Técnicas de liberación miofascial:
Estiramientos de Cadenas Musculares® y Trabajo con el Potencial Corporal®.

3. Aterrizando en tu cuerpo. Kamila Lukasik y Jacob García

Meditación activa y estática; intra e interpersonal; guiada y silenciosa. Visualización. Sonidos sanadores. Respiración consciente.

4. Sensibilización, presencia, atención. Miguel Ángel Bertrán y Jacob García

Las tres figuras esenciales: dador, receptor y testigo.

Tres roles en movimiento que revelan, sostienen y transforman el sentir.

5. Principios de Bioenergética. Jacob García y Kamila Lukasik

Coraza y segmentos musculares. Estructuras de carácter.

Enraizamientos, desbloques energéticos, liberación emocional.

6. Psicobiología interpersonal I. Jacob García y Yolanda Lucas

Neurociencia y teoría polivagal. Sistema Nervioso Autónomo: respuestas simpáticas

y parasimpáticas dorsales y vagales. Recursos para la autorregulación y la correulación.

7. El arte de la rendición. Miguel Ángel Bertrán y Yolanda Lucas

El tacto consciente y el arte de la rendición: confianza y sostén grupal.

Permitir que la vida nos atraviese y nos revele desde dentro.

8. Contacto consciente en los cuatro elementos. Miguel Ángel Bertrán y Kamila Lukasik

Contacto consciente a través de los cuatro elementos: tierra, agua, aire y fuego.

Masaje Sensitivo Gestáltico®, Filosomática® en ingravidez y Watsu®.

9. Sexualidad integrativa. Kamila Lukasik y Jacob García

Más allá de la genitalidad. Energía sexual vista como la fuerza vital creativa.

La libido y sus múltiples expresiones en nuestra vida cotidiana.

10. Psicobiología interpersonal II. Jacob García y Yolanda Lucas

Supervivencia y conexión social. Neurocepción. Descubrir y ampliar los espacios de seguridad

internos. Interocepción y propiocepción. Límites interpersonales.

11. Pioneras de la Somática. Yolanda Lucas y Jacob García

Pioneras de la Somática del Siglo XX:

Elsa Gindler, Charlotte Selver, Gerda Alexander, Françoise Mezières y Thérèse Bertherat.

12. Psicobiología interpersonal III. Jacob García y Miguel Ángel Bertrán

Rastrear, sostener, completar respuestas incompletas, descargar e integrar en el cuerpo.

Atención sentida en la experiencia presente.

Residencial. Creatividad. Equipo Docente

De las despedidas a los nuevos comienzos: creatividad y juego consciente

Celebrar y honrar la experiencia compartida: habitar un cuerpo de infinitas posibilidades

CALENDARIO Y PROGRAMA

CURSO AVANZADO (Opcional) OPERADOR HOLÍSTICO en SOMÁTICA INTEGRATIVA

El segundo curso permite sumar un total de 560 horas, dando acceso al **Certificado de Operador Holístico**, reconocido por SIAF Italia a través de la Escuela Filiosomática Europa. **Fechas a concretar (Nov. 2026 a Nov. 2027)**

- Módulo 1**
Noviembre 2026
Movimiento auténtico y Danzaterapia II
- Módulo 2**
Diciembre 2026
Principios de Bioenergética II
- Módulo 3**
Enero 2027
El gesto habitado: entre lo espontáneo y lo esencial
- Módulo 4**
Febrero 2027
Body & Mindfulness en la vida cotidiana II
- Módulo 5**
Marzo 2027
Trauma de Desarrollo
- Módulo 6**
Abril 2027
El interser: meditación en relación
- Módulo 7**
Mayo 2027
Neurobiología interpersonal II
- Módulo 8**
Junio 2027
Reconciliación de lo femenino y lo masculino
- Módulo 9**
Julio 2027
Tocar la presencia: piel, límites y pertenencia
- Módulo 10**
Septiembre 2027
Sexualidad Integrativa II.
- Módulo 11**
Octubre 2027
Co-regulación, vínculo y movimiento
- Módulo 12**
Noviembre 2027
Cuerpos en relación: el arte de la reciprocidad
- Residencial**
Diciembre 2027
Duelos

CALENDARIO Y PROGRAMA

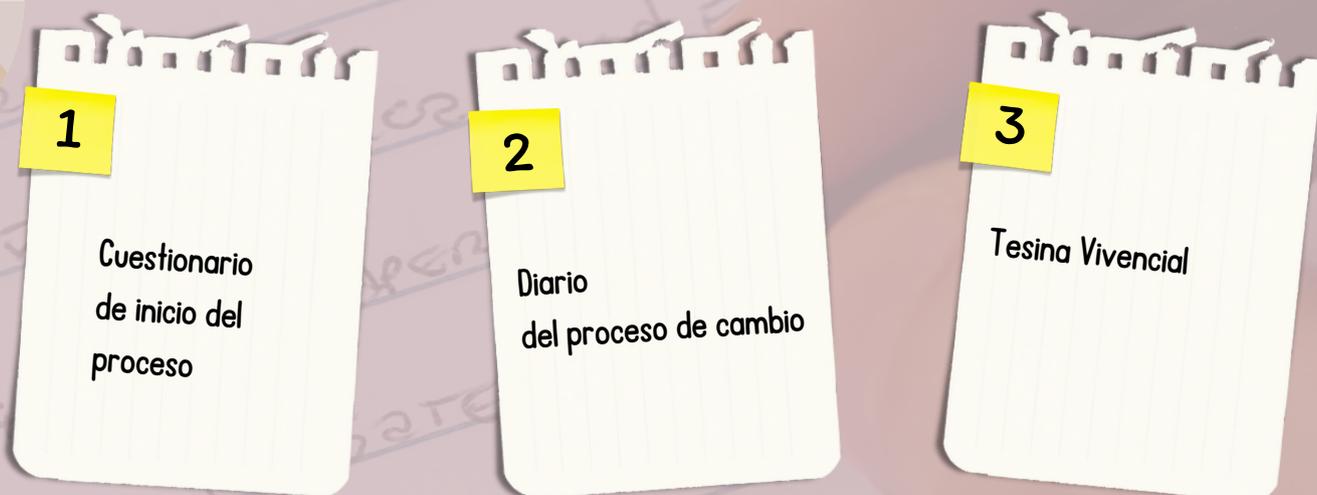
CURSO de ESPECIALIZACIÓN (Opcional) OPERADOR HOLÍSTICO en SOMÁTICA INTEGRATIVA

El tercer curso permitiría sumar, cumpliendo determinados requisitos, hasta un total de 1500 horas, dando acceso al **Certificado de Counselor Holístico** en Somática Integrativa, según el **estándar europeo UNI EN ISO 9001**.
(Programa y calendarios a determinar).



TRABAJOS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO

Con el objeto de registrar, integrar y hacer un seguimiento del proceso vivencial, estructurar el pensamiento y desarrollar la auto-consciencia:



EVALUACIÓN

Para el reconocimiento y certificación de cada ciclo se requieren estas tres condiciones:

- Haber asistido como mínimo al 90% de los talleres presenciales de cada curso (incluido Residencial).
- Haber presentado los trabajos escritos requeridos.
- Estar al corriente de pago.

RECOMENDACIONES COMPLEMENTARIAS

Existe una resistencia inconsciente al cambio personal, que es al mismo tiempo deseado y temido. La vida cotidiana y sus afanes nos lleva a la distracción.

Por ello os realizamos algunas propuestas de carácter opcional que facilitan la madurez como persona y como terapeuta.



Terapia individual, para poner en práctica la conciencia adquirida durante los talleres, profundizar, comprender y mejorar el proceso de integración.

Práctica regular de meditación, preferiblemente con un maestro, o dentro de una "sangha". La meditación ayudará a desarrollar la presencia, la mirada interior y la escucha atenta.



Reservar un tiempo de integración en un espacio de calma al finalizar cada taller, para la integración de lo vivido.

EQUIPO DOCENTE



Miguel Ángel Bertran

- Supervisor de la Soc. Italiana de Counselling
- Formador de formadores Masaje Sensitivo Gestáltico® y Watsu®
- Fundador de la Filo-Somática®
- Formado en Psicoanálisis, Gestalt, Psicosisntesis
- Biosistémica, Sofrología y Focusing
- Catedrático de Filosofía

Kamila Lukasik

- Educadora de Sexualidad Tántrica
- Facilitadora de Detox Emocional
- Terapeuta del tratamiento del Trauma
- Coach Programación Neurolingüística (PNL)
- Máster Universitario en Educación



Yolanda Lucas

- Técnica Superior en Acondicionamiento Físico
- Facilitadora de Estiramientos de Cadenas Musculares®
- Facilitadora de Trabajo con el Potencial Corporal®
- Facilitadora de Equidad y Reconciliación de Género

Jacob García

- Terapeuta Gestalt y Somático Integrativo
- Máster Intervención Psico. Problemas Conducta
- En formación en Somatic Experiencing®
- Formado en Eneagrama Terapéutico
- Creatividad, Proceso Hoffman, Teatro Terapéutico
- Masculinidades y Reconciliación de Género





“No podemos desarrollar un verdadero autoconocimiento si no hay sensación. Quienes tienen consciencia corporal, toman mejores decisiones en la vida”.

Antonio Damasio



QUEREMOS CONOCERTE...

☎ 621 010 730 Kamila Lukasik

☎ 657 541 827 Miguel Ángel Bertrán

📍 Espacio de Consciencia Valencia:
c/ Migjorn, 4, Bajo - 46110 Godella (Valencia).

🚇 Situado a sólo 10 minutos en metro del
centro de Valencia (línea 1, parada Godella).

🅑 Facilidad de aparcamiento.

🚲 Carril bici desde el centro de Valencia.



¡TE ESPERAMOS!

Tu viaje a la plenitud, la creatividad
y la autorrealización empieza aquí, ahora.

 **Espacio de
Consciencia**
VALENCIA



<https://espaciodeconscienciavalencia.com>



<https://www.instagram.com/espaciodeconscienciavalencia>



<https://www.facebook.com/espaciodeconscienciavalencia>