



vida consciente,  
saludable y plena

**TU**esencia  
conciencia & bienestar

657 674 190  
tuesenciacb@gmail.com · [tuesenciacb.com](http://tuesenciacb.com)

Septiembre  
2024

**Propuesta formativa de Danzaterapia**

# ¿Qué es la danzaterapia?



La danza es una herramienta al alcance de todos y al hacerla de forma consciente puede ser terapia y sanación.

Te invitamos a sumergirte en una experiencia única donde la danza y la terapia se unen para ofrecerte un camino hacia el autoconocimiento y la transformación personal.

Explora la conexión entre cuerpo, mente, emociones y espíritu a través del movimiento en este curso intensivo de danzaterapia.

Ideal para quienes buscan una nueva forma de autoexpresión y bienestar.

# Objetivos principales

TUESENCIA  
conciencia & bienestar

Conectar cuerpo,  
mente, emociones  
y espíritu



Desarrollar habilidades  
para manejar las  
emociones difíciles

Fomentar la  
autoexpresión creativa  
y amor propio



Integrar estas  
herramientas en el día a  
día para un bienestar  
sostenido

# Estructura del curso

Duración total: 16 horas (4 sesiones de 4 horas)

## SESIÓN 1

Empezando el  
viaje interior

## SESIÓN 2

Exploración  
profunda de  
tu mundo  
emocional a  
través del  
movimiento

## SESIÓN 3

Integración  
de cuerpo,  
mente,  
emociones y  
espíritu en  
una danza  
consciente

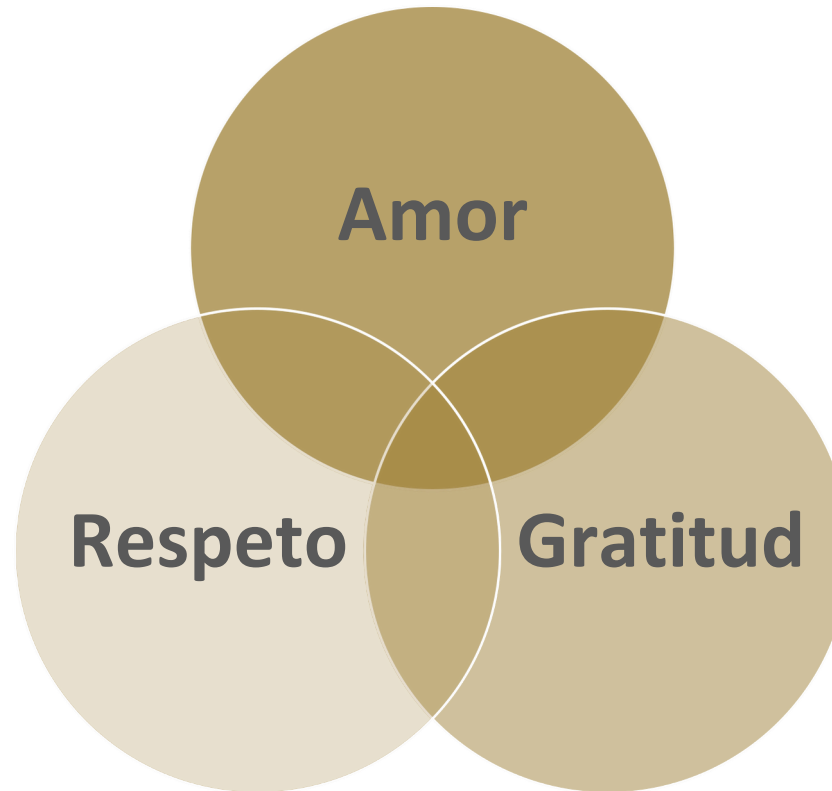
## SESIÓN 4

Cierre de  
celebración y  
transformación

# Valores



Crearemos un espacio grupal de confianza y cuidado facilitando el desarrollo del ser humano a través de la danzaterapia basado en:



# Metodología

Tuesencia  
conciencia & bienestar

Activa, dinámica y participativa, trabajando de un modo integral, permitiendo a los participantes experimentar los beneficios de la danzaterapia  
Respetando los intereses y capacidades de las participantes  
Empleando técnicas de danza, conciencia, dinámica de grupo de meditación y yoga.  
Se fomentará un ambiente de confianza y respeto donde cada persona pueda expresarse libremente  
Creando relaciones interpersonales dentro de la comunidad basadas en el respeto y la confianza

# Público Objetivo

tuesencia  
conciencia & bienestar



- Ideal para cualquier persona que desee desarrollar una mayor conexión con su mundo interior a través de la danza y la conciencia.
- No es necesario experiencia previa

# Materiales



Para un mayor aprovechamiento del curso, los participantes deben traer ropa cómoda, un cuaderno para anotaciones, una colchoneta, una mantita y una botella de agua.



# María del Mar García



Profesional con formación técnica, humanista y de liderazgo.

Su conexión con la naturaleza la llevó a estudiar Ingeniería Técnica Agrícola y a impulsar un proyecto de agroecología fomentando el respeto por el medio ambiente en Almócita, su pueblo natal.

Hace casi 20 años, encontró en el **yoga y en la daza** una forma de conectar con su propia felicidad, experimentando en primera persona un incremento de vitalidad y fortaleza, que la llevaron a profundizar en estas disciplinas, formándose como profesora de yoga, terapeuta transpersonal y en tantra tradicional.

Dada su amplia trayectoria, María del Mar fue elegida en 2020 como uno de los 24 primeros miembros de **Acumen Fellows** en España, una comunidad de líderes a nivel internacional que persigue generar un impacto positivo en el mundo. En este programa adquirió las herramientas y habilidades de liderazgo de referencia como son liderazgo adaptativo, innovación sistémica, voz auténtica, entre otras.

Hoy María del Mar se dedica a compartir el potencial de todas estas herramientas transformadoras con otras personas, diseñando programas que conjugan todos sus conocimientos.



# Experiencia



Tu Esencia, Conciencia&Bienestar, ha desarrollado e impartido **programas bienestar** para diversas entidades. Entre ellas, Universidades, Administración Pública y Fundaciones:



[www.ucjc.edu](http://www.ucjc.edu)



Junta de Andalucía  
Consejería de Desarrollo Educativo  
y Formación Profesional  
Centro del Profesorado de Almería

[www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/web/cep-almeria](http://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/web/cep-almeria)



[www.acumen.org/espana](http://www.acumen.org/espana)

CHICASPODEROSAS

[www.chicaspoderosas.org](http://www.chicaspoderosas.org)



FUNDACIÓN  
QUIERO  
TRABAJO

[www.quierotrabajo.org](http://www.quierotrabajo.org)



**María del Mar García García**



**tuesenciacb@gmail.com**



**657 674 190**