

Trabajo de atención como una reconexión estado con nuestro propio ser. A través de ella volvemos a recuperar el contacto con nosotros mismos, algo que un día hemos sido, de manera inconsciente y que hemos perdido en un momento olvidado.

El trabajo pretende volver a entrar en ese lugar familiar, volver a nuestra propia casa, para realizar en ella nuestra total humanidad.

Trabajaremos con ejercicios individuales y de grupo para obtener un mayor desarrollo, control y capacidad mental.

Una de las transformaciones más profundas que tiene lugar en el cuerpo cuando simplemente dirigimos la atención, es la ralentización del metabolismo y del proceso de regeneración de los tejidos; así mismo se manifiesta su influencia sobre la presión sanguínea, sobre el ritmo cardíaco, que influye en la reducción del ácido láctico y disminución de todos los signos de ansiedad.

No pretendemos tratar de realizar un esfuerzo por conseguir algo, sino aprender a esperar simplemente. Observar como un

espectador todo lo que sucede a través y dentro nuestro.

ATENCIÓN  
AQUÍ Y  
AHORA



Poder estar presente sin hacer nada, en cualquier situación, sin esperar nada, dejar que las cosas fluyan y ser espectador del nacimiento y muerte de los pensamientos en cada instante.

Aprender a vivir el momento presente, Sintiéndonos observadores, sin juicios, sin valores, sin preferencias, aceptando las cosas tal como son, tal como vienen.

MIRARSE EN  
SILENCIO



**Pablo Caño Pérez**

*Psicoterapeuta Gestáltico  
Psicólogo especialidad Clínica  
Colegiado nº M-2054*

**24-25-26 Marzo 2023 Finca Adhitana**

**CURSO Residencial impartido en:**

**Finca ADHITANA**

**05540 Piedralaves (Ávila)**

**Tnos: 91 6470925 y 661076511**

**Web: [adhitana.com](http://adhitana.com)**

**[adhitana@adhitana.com](mailto:adhitana@adhitana.com)**

## LA LUZ DEL SILENCIO

Este grupo nace de la propia necesidad poner atención en lo cotidiano y el placer que supone permitirnos un espacio, para poder adéntranos en nosotr@s mism@s. Poder crear este espacio para detener la propia inercia personal de actividad en la que vivimos, para simplemente estar con nosotr@s y disfrutar de estar presentes mas allá de la quietud y el silencio

Como una forma de trabajo en grupo que nos posibilite la practica de trabajar el estar atentos, para permitir una mayor presencia consciente en todos nuestros actos, incluso en los más cotidianos.

Poder estar atento en cada momento es una aventura, vivir la experiencia de simplemente ser, aceptando cada instante como viene, sin juicios, sin querer cambiar lo que sentimos, pensamos y en definitiva vivimos, en una intención

de mirar con transparencia y sinceridad nuestro mundo interno y externo

### **Nota:**

Se aconseja traer ropa cómoda, calcetines gruesos y una manta, así como, cuaderno y bolígrafo.

**MIRARSE EN SILENCIO**  
**Inversión Taller 180 €**  
**Taller, comida y Alojamiento**  
**incluidos.**



## HORARIO

Llegada el viernes entre 18.00 y 20.00

Viernes: Presentación y cena

Sábado: Desayuno sobre las 9, comienzo del trabajo a las 10, descanso de 14.00 a 16.00 Comienzo taller de la tarde 16.00 hasta cierre de las dinámicas.

Domingo: Desayuno sobre las 9, comienzo del trabajo a las 10 hasta las 15.00 comida y cierre.

### **Pablo Caño**

Psicólogo con especialidad Clínica (Licenciado U.C.M),

Psicoterapeuta Gestaltico formado en la (E.M.T.G), Formación en Psicoterapia Integrativa en el programa S.A.T, Protoanálisis, Eneagrama con Claudio Naranjo, Tutor de Formación en Gestalt (E.M.T.G), Grupo de Creatividad con Paco Peñarubia, Postgrado Técnicas Análisis y Conducción de Grupos impartido por Paco Peñarubia, Formación en Bioenergética con Jorge Carvajal, Meditación Vipassana tradición Sri Goenka., Teatro para terapeutas (Corazza), Restaurador (restaurador y conservador de obras de arte (Diplomado por la escuela superior de conservación y restauración de obras de arte) E.S.C.R.B.C, ministerio de Educación y Ciencia), Artes y Técnicas Creativas de expresión plástica (E.S.C.R.B.C). Fundador y Director del Proyecto Adhitana