

WWW.INSTITUT-INTEGRATIU.COM

TALLER

Sexualidad Conscience

MÁS DE 20 AÑOS
DESPERTANDO CONCIENCIAS
Y TRANSFORMANDO VIDAS



INSTITUT
INTEGRATIU

INFORMACIÓN

PRESENTACIÓN GENERAL

La sexualidad consciente es un enfoque que va más allá del placer físico. Nos invita a explorar nuestra energía sexual como una herramienta para el crecimiento personal, la sanación emocional y la expansión espiritual. Este taller ofrece un espacio seguro para aprender, reflexionar y experimentar desde el autoconocimiento, el respeto y la presencia.

Propósito del Taller

El objetivo principal de este taller es proporcionar a los y las participantes herramientas para reconectar con su cuerpo, entender su energía sexual y transformarla en una fuerza creativa y sanadora. Trabajaremos en la integración de cuerpo, mente y emociones para vivir una sexualidad plena, libre de condicionamientos y juicios.



Metodología

- **Enfoque práctico y teórico:** Alternaremos entre ejercicios vivenciales y conceptos teóricos basados en la Gestalt, el Tantra y otras corrientes de desarrollo personal.
- **Espacio seguro y respetuoso:** Garantizamos un ambiente de confianza donde cada participante pueda explorar su experiencia personal sin presiones.
- **Dinámicas grupales e individuales:** Realizaremos meditaciones, ejercicios corporales, prácticas de respiración y reflexiones guiadas.

ESTRUCTURA DEL TALLER (BARCELONA 2026)

1. **Conexión interior y establecimiento de intenciones**

- Introducción a la sexualidad consciente.
- Reflexión sobre las intenciones personales.
- Crearemos una base de confianza y claridad para el proceso.

2. **Límites y consentimiento**

- Reflexión sobre nuestras creencias y patrones culturales.
- Dinámicas para identificar y comunicar nuestros límites.
- Beneficios: Promover relaciones basadas en el respeto y la autenticidad.

3. **Sanación de heridas emocionales**

- Exploración de emociones reprimidas como vergüenza, miedo y rechazo.
- Trabajo con la relación con las figuras parentales y patrones heredados.
- Beneficio: Liberar bloqueos emocionales que impactan en la vivencia de la sexualidad.

4. **Reconexión con el cuerpo y el deseo**

- Prácticas de autoexploración y auto aceptación.
- Beneficio: Recuperar el disfrute del cuerpo y reconectar con el deseo genuino.

5. **La función del orgasmo y las polaridades**

- Introducción al orgasmo pico y valle desde la perspectiva del Tantra.
- Exploración de las polaridades apolíneas y dionisiacas en la sexualidad.
- Beneficio: Integrar energías complementarias para una experiencia sexual más rica y equilibrada.

6. **Integración y cierre**

- Ritual de cierre y celebración del proceso personal.
- Reflexión sobre cómo aplicar lo aprendido en la vida cotidiana.
- Beneficio: Consolidar los aprendizajes y establecer intenciones a largo plazo.

BENEFICIOS DEL TALLER

- Aprender a vivir la sexualidad desde la consciencia y la presencia.
- Identificar y superar bloqueos emocionales relacionados con la sexualidad.
- Desarrollar una relación más sana y respetuosa con el cuerpo.
- Mejorar la comunicación en las relaciones íntimas.
- Cultivar la energía sexual como fuente de creatividad y bienestar.

Este taller está dirigido a personas mayores de 18 años que deseen explorar su sexualidad de una manera consciente, ya sea por motivos personales o como parte de su desarrollo profesional en el ámbito terapéutico. Puedes venir individualmente o en pareja.

El taller de sexualidad consciente es una invitación a conectar con nuestra esencia más auténtica a través de la energía sexual. Al cultivar una relación más sana y consciente con nuestra sexualidad, abrimos la puerta a una vida más plena, equilibrada y en armonía con nosotros/as mismos/as y con los demás.



Soy Sandra Lozano (Maha Devi), trabajo habitualmente como psicoterapeuta utilizando varias técnicas, entre ellas la Gestalt, las Meditaciones Activas y el Neo Tantra.



A diario, en los procesos personales en los que acompaño tanto a hombres como a mujeres, me doy cuenta de la gran desconexión con su cuerpo, que viven muchas personas, la falta de comunicación consigo mismas, la presencia, la escucha activa y compasiva, la desconexión con sus necesidades, así como del miedo que da poner límites claros, existe, a menudo, la creencia de que si ponemos límites y decimos “NO”, la otra u otras personas dejarán de querernos, ese miedo en ocasiones nos paraliza y no nos permite disfrutar de una vida plena y en libertad y de una relación con nosotras y con el resto en total armonía.

Formo parte de la plataforma Tantra Woman en España desde hace más de 4 años. Y sigo en formación constante con Astiko, la que considero mi maestra de Tantra.

Acompaño en sesión individual y a parejas de manera presencial y online, facilito recursos para que puedan disfrutar de una vida más armónica.

Si sientes que necesitas revisar tu sexualidad o te gustaría conectar más íntimamente contigo y con los demás, estoy disponible para acompañarte.

¡Lláname ahora y reserva tu entrevista gratuita!

617 60 23 80

Más información



✉ info@institut-integratiu.com
☎ 933 057 494



INSTITUT
INTEGRATIU