

## TEMARIO

### FORMACIÓN ONLINE EN DANZA HOLÍSTICA

En esta formación de nivel I seguiremos de manera cíclica la rueda de Ana. Conectarás con las diosas de Avalon a nivel arquetípico y energético, honrando nuestros ciclos naturales y celebrando las festividades de la rueda del año. A través de tu creatividad y tu danza sagrada despertarás los dones y talentos que hay en Tí como mujer y hombre medicina.



iii Bienvenida y bienvenido a este viaje en espiral!!!

## SEMINARIO 1

“ME ABRO A LA ABUNDANCIA DE MI EXISTENCIA”



- 11 Fases de una sesión de Danza Holística. Profundización en la Síntonización y los Calentamientos Pránicos. Fase 1.
- Anclaje en la Tierra.
- Aceptación de nuestra existencia física.
- Entrega al cambio.
- Sanación con la Madre.
- Liberación y celebración de nuestros miedos.

- Sincronización de nuestras energías con las del Universo para recibir la Abundancia.
  - La presencia dentro del cuerpo.
  - El Despertar de la energía Kundalini Shakti dentro de nosotras y nosotros
  - Identificación de patrones que no nos sirven.
  - Filosofía Yóguica y transpersonal. Comunicación Celestial/ Coreografía Mántrica/Mantras y Meditaciones
- \*Leer y responder a las preguntas de “Mapas para el éxtasis” desde la página 110 hasta la página 131.

## SEMINARIO 2

### “ SANANDO LAS EMOCIONES ”



- Fases de una sesión de Danza Holística. Profundización en la fase 2. Reconocimiento de nuestras emociones.
- Liberación y celebración de las emociones.
- Transmutación de emociones en energía creativa y sanadora.
- Sanación de la sexualidad. Permanecer abierta y abierto a la Kundalini Shakti.

- Relación entre emociones y bienestar/enfermedad.
  - Identificación de patrones que no nos sirven.
  - Concepto de Shiva y Shaktí. Sanar con el elemento agua.
  - Filosofía Yóguica y transpersonal. Comunicación Celestial/Coreografía Mántrica/ Mantras y Meditaciones
- \* Leer "Mapas para el éxtasis" desde la página 78 hasta la página 108. \*Las cuatro sendas del chamán (leer el arquetipo del sanador)

## SEMINARIO 3

### “ CUERPO RADIANTE”



- Fases de una sesión de Danza Holística. Profundización en la fase 3.
- Luz, Fuerza y Cuerpo Radiante.
- Foco y Canalización. Acción y manifestación.
- Retomar nuestro Poder Personal.
- Sanación con el Padre. Trabajo con el masculino.
- Purificación de las emociones tóxicas.
- El despertar del Guerrero Espiritual.

- El Compromiso.
- Autoestima. Aceptación de nuestro cuerpo físico. Sanación y aceptación de nuestra proyección.
- Identificación de patrones que no nos sirven. Transmutar el EGO. Los 10 cuerpos espirituales.
- Filosofía Yóguica y transpersonal. Comunicación Celestial/Coreografía Mántrica/ Mantras y Meditaciones

\*Leer "Mapas para el éxtasis" desde la página 131 hasta la página 167.\*Las cuatro sendas del chamán (leer el arquetipo del guerrero)

## SEMINARIO 4

### “ SANANDO EL CORAZÓN”



- Fases de una sesión de Danza Holística. Profundización en la fase 4.
- Unidad versus Dualidad/Devoción versus Emoción.
- Bhakti Yoga. Conciencia de Krishna. El Despertar del Amor Incondicional.
- Identificación de patrones que no nos sirven.
- Conexión con nuestro Yo superior.



- Sanación de Nuestro Corazón. Entrega, Aceptación, Compasión, Amor y Abundancia. Despertar e integrar estos atributos desde nuestro corazón.
  - Actuar no reaccionar. Escuchar y responder desde un espacio compasivo.
  - Relaciones armoniosas y auténticas.
  - Filosofía Yóguica y transpersonal. Comunicación Celestial/ Coreografía Mántrica/Mantras y Meditaciones
- \* Esencial haber leído Mapas para el éxtasis para este seminario

## SEMINARIO 5

### “ EL DESPERTAR DE LA AUTENTICIDAD ”



- Fases de una sesión de Danza Holística. Profundización en la Fase 5.
- Expresarnos, vivir en Verdad, Crear.
- La comunicación de nuestra verdad. Escuchar y ser escuchado.
- Elevar e inspirar a través de la palabra.
- Manifestar nuestra esencia al mundo físico.
- Purificación de los pensamientos y palabras negativas.

- Unificación del corazón con nuestra intuición.
- Elevar e inspirar a través de la palabra.
- Unificación de la expresión de nuestra vida externa con quienes somos realmente ¿quién soy yo? ¿qué quiero? ¿cual es mi propósito? ¿cómo puedo servir a la Humanidad?
- Unificación de “Trabajo” y “Vida”.
- Filosofía Yóguica y transpersonal. Comunicación Celestial/Coreografía Mántrica/Mantras y Meditaciones

\*Las cuatro sendas del chamán (leer el arquetipo del vidente)

## SEMINARIO 6

### “ CONECTANDO CON LA INTUICIÓN ”



- Fases de una sesión de Danza Holística. Profundización en la Fase 6.
- Intuición, Visualización y Manifestación.
- Conciencia, Intención, Foco.
- Creando nuestra realidad como las maestras y los maestros que somos.
- Visión Interior, dirección espiritual, sabiduría.

- Los principios de la danza terapia movimiento. La Danza aplicada como terapia.
- Mapa del cuerpo.
- Utilizar la creatividad para potenciar la salud psicológica.
- Filosofía Yóguica y transpersonal. Comunicación Celestial/Coreografía Mántrica/Mantras y Meditaciones.

\*Las cuatro sendas del chamán (leer el arquetipo del maestro)

## SEMINARIO 7

10 Y 11 de ABRIL



### “SOY EL ARQUITECTO DE MI VIDA”

- Fases de Danza Holística. Profundización en la Fase 7.
- El despertar de nuestros poderes psíquicos.
- Equilibrio entre el ser interior y el ser exterior.
- Conexión con el Ser Superior.
- Poder de la Sanación. Los Éteres.
- Técnica de Laban.

- Los 5 ritmos de Gabrielle Roth.
  - Filosofía Yóguica y transpersonal. Comunicación Celestial/Coreografía Mántrica/Mantras y Meditaciones.
- \*\*\* Importante haber leído la Psicoterapia en la Danza



SEMINARIO 8  
8 Y 9 de MAYO

“LA RUEDA DEL AÑO”

- Fases de Danza Holística. Profundización en la Fase 8 y 9.
- Cómo trabajar con la Rueda de Avalon. Activaremos y despertaremos cada una de las Diosas de Avalon a través de nuestra danza.
- Apertura del espacio sagrado y creación del altar para honrar a la Diosa de cada momento.
- Comprensión del viaje en espiral que supone ir desde Samhain a Samhain, desde el Caldero de la Bruja, pasando por la Anciana Sabia, la Doncella, la Diosa del Fuego, La Amante, la Madre del Agua, La Diosa de la Abundancia infinita, la Madre de la Tierra, hasta regresar de nuevo al caldero de donde saldrás transformad@ y preparad@ para un nuevo comienzo.
- Filosofía Yóguica y transpersonal. Comunicación Celestial/ Coreografía Mántrica/Mantras y Meditaciones



## RETIRO PRESENCIAL

### “DANZA HOLÍSTICA: MEDICINA PARA EL ALMA”

- Fases de una sesión de Danza Holística. Profundización en la Fase 10 y 11.
  - Medicina lunar y velos de separación.
  - Pedagogía y metodología. Despertar del hombre y la mujer medicina. Principios.
  - La sacerdotisa y la maga. El papel del Profes@r de Danza Holística.
  - Desarrollo y compromiso personal como Profesora y profesor.
  - Formar parte del Canal Diosas de la Floresta.
  - Concepto de Maestra y Maestro. Prosperidad sagrada. Manifestando el sueño de tu corazón.
- \* Ceremonia de Cierre/ Entrega de Titulaciones



ENTENDIO  
QUE SOLO HAY  
UNA FORMA  
DE SABER  
POR DONDE  
ES...

Cossetti

@ADRIAN\_COSSETTI