

Curso vivencial

Las Emociones y el Sobrepeso

Un proceso para comprender
la relación entre tu cuerpo, tus
emociones y tu historia

No se trata solo del peso.
Se trata de lo que tu cuerpo
ha aprendido a expresar.



*Consuelo
Béjar*



¿Qué es este curso?




Este curso es una invitación a mirar el sobrepeso desde una perspectiva más profunda, humana e integral.

Más allá de la comida o la fuerza de voluntad, exploraremos cómo el cuerpo puede expresar emociones no resueltas, necesidades afectivas, formas de protección y patrones que se han sostenido a lo largo del tiempo.

Un espacio de trabajo personal para comprenderte con más claridad, menos juicio y mayor conciencia.

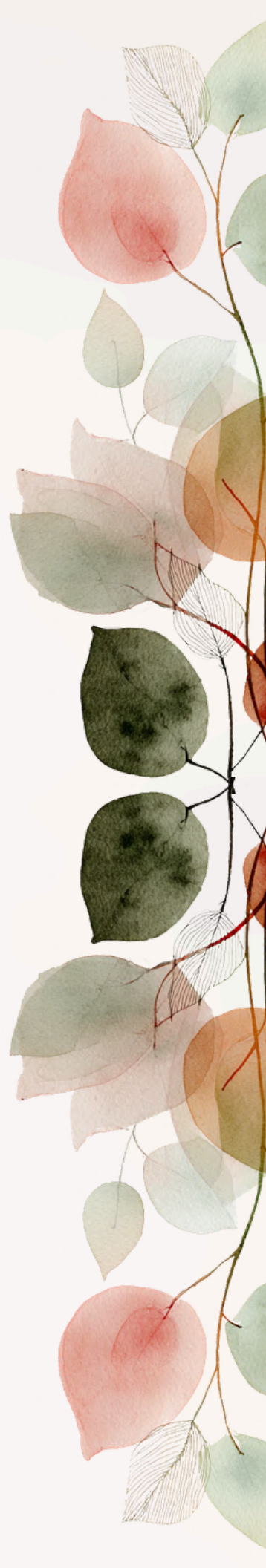
*No se trata de exigirte más.
Se trata de comprender mejor lo
que hoy vive tu cuerpo.*



Este curso es para ti si...

- ✓ Sientes conflicto con tu cuerpo o con tu peso.
- ✓ Has vivido ciclos de ansiedad, culpa o autosabotaje.
- ✓ Quieres comprender tu relación con la comida desde otra mirada.
- ✓ Te interesa hacer un proceso de trabajo personal.
- ✓ Deseas escucharte con más conciencia y tratarte con más amabilidad.

*No necesitas "saber del tema".
Solo necesitas estar dispuest@ a
mirarte con honestidad.*



Temas que abordaremos



Entender cómo funciona tu cuerpo

Vas a comprender por qué muchas veces las dietas no ayudan como pensamos. El cuerpo no las entiende como algo bueno, sino como una amenaza, y por eso puede reaccionar guardando más grasa.



Entender cómo se fue formando el sobrepeso

Vamos a ver que el sobrepeso no solo tiene que ver con comer de más. También tiene que ver con cómo aprendimos a vivir, sentir y reaccionar ante la vida.



Lo que vivimos desde el vientre materno

Conocerás cómo lo que vivió mamá durante el embarazo puede influir en tu forma de sentirte, de relacionarte con la comida y de ver la vida.



Lo que vivimos en la infancia

Vamos a mirar cómo ciertas experiencias de la niñez pudieron dejar marcas profundas, y cómo tu cuerpo puede seguir reaccionando hoy para protegerte, aunque ya no estés en esa etapa.



Las heridas emocionales que nos van formando

Trabajaremos temas como abandono, rechazo, injusticia, no sentirte suficiente, no sentirte en tu lugar o no sentirte visto, porque muchas veces ahí se empieza a formar el problema.



Lo que bloquea bajar de peso

Veremos algunos conflictos internos que pueden hacer más difícil soltar el peso, como la culpa, el miedo al placer, sentir que no mereces, o usar el sobrepeso como una protección sin darte cuenta.



Las creencias que mantienen el problema

Vamos a descubrir qué ideas, pensamientos y programas inconscientes te han mantenido en esta situación, aunque hayas querido cambiar muchas veces.



Reprogramar lo vivido desde el vientre

Tendremos una vivencia de renacimiento para trabajar lo que quedó grabado desde antes de nacer, pero ahora desde una nueva comprensión y conciencia.



Mirar la historia familiar

Exploraremos tu árbol genealógico para encontrar información importante que pueda ayudarte a entender de dónde viene este síntoma



Entender qué dice tu cuerpo

Veremos por qué la grasa se acumula en ciertas partes del cuerpo y qué puede estar expresando desde la mirada de la morfomedicina y la psicosomática.

¿Cómo trabajaremos?

Este curso está diseñado como un espacio de exploración personal, reflexión y comprensión.

A lo largo del proceso, integrarás contenidos claros, ejercicios de observación y herramientas que te ayudarán a mirar tu historia y tu cuerpo desde una nueva perspectiva.



Enfoque vivencial y reflexivo

Porque el cambio comienza cuando te escuchas.



Aprendizaje claro y accesible

Conceptos profundos explicados de forma simple y cercana.



Ejercicios de conciencia personal

Para observar, integrar y generar nuevos recursos.



Herramientas aplicables a tu vida cotidiana

Pequeños cambios internos que transforman tu relación contigo.



¿Quién imparte?



Biol. Consuelo Béjar

Consuelo acompaña procesos de comprensión personal desde una mirada que integra la biología, la emoción y la historia de vida.

Su trabajo no nace solo del conocimiento, sino también de haber vivido la experiencia de no entender su propio cuerpo.

Desde su formación como bióloga, comenzó a comprender que el cuerpo no está en contra, sino que responde a lo que ha vivido.

Hoy acompaña a otras personas a dejar de pelear consigo mismas y empezar a entender lo que su cuerpo intenta expresar.

- ✓ Una forma de acompañar cercana, clara y profundamente humana.

Una nueva manera de comprenderte

Cuando dejas de pelear con tu cuerpo y comienzas a entenderlo, algo empieza a cambiar.

Si sientes que es momento de mirarte distinto, este puede ser el inicio.



Modalidad
Presencial



Horario
5:00 pm / Vespertino



Fecha y Duración
Miércoles 27 de Mayo / 4 meses



Inversión
Mensualidad - \$2,500



Meses sin intereses

Paga el total del curso con tu tarjeta de crédito a **6 meses sin intereses**.

de **\$1,666**

Solicita información e inicia este proceso a tu ritmo, con más conciencia y menos juicio.

¿QUIERES SABER MÁS?



WhatsApp
33 2607 4132