



WAKENPATH

EL CAMINO DEL DESPERTAR

**Taller intensivo con Alexis Racionero
para conectar
con tu propósito vital**

Buscamos fuera, las respuestas de nuestro interior.
El camino es conocido... Sólo hay que adentrarse en la senda que
antes recorrieron los héroes de mitos, cuentos y películas.

Conoce el viaje del héroe y transita tu camino con una práctica
integrada de yoga, meditación, escritura y cineterapia.

Dirigido a todos los niveles de práctica.

HappyYoga - Laforja 118

Viernes 29 marzo (18.30-21h)

Sábado 30 marzo (10-14h 15.30-18h)

Domingo 31 marzo (10 a 13h)

Objetivos

- Conectar con tu propósito vital.
- Tener noción del viaje de tu vida.
- Autoconocimiento, esencia personal y bienestar.
- Desarrollo de la creatividad.
- Toma de decisiones.
- Aprender del viaje del héroe, psicología y orientalismo.
- Descubrir la cineterapia.
- Práctica de yoga meditación y dinámicas Gestalt i PNL.

PROGRAMA

Viernes

18.30 - 21h Wakenpath. Las 4 etapas del viaje del héroe.
Mundo cotidiano. Tu mundo dónde estamos.
Llamada de la aventura. Propósito.
Cruza el umbral. Viaje interior.
Descenso, desapego, opuestos.
Ascenso, sat chit ananda y dharma.
Integración. Los dos mundos.

Sesión teórica introductoria con ejemplos
cinematográficos.
Centramiento y meditación.

Sábado

10 - 11h Pranayama, meditación, dinámica del mundo
cotidiano.

11 - 12h Kriyas de conexión de tercer y sexto chakra

12 - 12.30h Tus mentores y ayudantes. Dinámica meditativa.

12.30 - 12.45 Pausa té.

12.45 - 14h Psicología de arquetipos.
Las máscaras del héroe.
Cineterapia y Meditación sobre la llamada de la
aventura. Cruzar el umbral.

- 14 - 15.30 h Comida en Sandwiches opcional*
- 15.30 - 16.15h Contar un cuento - tu mejor viaje
- 16.15 - 17h Descenso, pruebas, polaridades, sombra.
Integración yoga, cineterapia, meditación.
- 17 - 18h Ascenso, ser esencial y dharma.
Integración yoga, cineterapia, meditación.

Domingo

10 - 13h

Breve calentamiento de yoga y pranayama.
Recogida, rueda, dinámica de grupo.
Sesión terapéutica en la que compartir.
¿Qué te llevas? Los dos mundos.
Meditación final y mantras.

- Precio del Taller : 90 €
 - Viernes y sábado 60 € - Sólo viernes 25 € - Sábado 45€
-

Alexis Racionero Ragué

www.alexisracionero.com

Doctor en historia del arte, licenciado en Geografía e Historia y máster en escritura para cine y televisión, además de graduado superior en psicología Gestalt. Coacher generativo formado en Viaje del Héroe con Robert Dilts y Steve Gilligan. Ha rodado documentales en Asia y es especialista en orientalismo y literatura de viajes. Autor de distintos libros, entre ellos *Darshan, filosofía oriental para la vida cotidiana* (Kairós, 2017), *El ansia de vagar* (RBA, 2013) o *Shanti, Shanti* (Niberta, 09). Colaborador del Magazine de la Vanguardia con las secciones *lecciones de cine y la mirada de oriente*. Profesor de yoga y de cine. Impartió retiros e intensivos de crecimiento personal como *True Self, True Love, Sat Chit Ananda*, o el *Viaje del héroe: narrativa audiovisual*.

Colabora con Edgewalkers con quien publicó el capítulo *The New Lider as Spiritual Hero* (Springer International Publishing, 2018), sobre el taller ofrecido en el Spirituality & Creativity in Management World Congress (2015). Creador del método Wakenpath con el que imparte conferencias e intensivos en lugares como el sur de la India (Euro-India International Conference on Holistic Medicine, 2018) o Guatemala (Festival de Antigua, 2018).

"Wakenpath es un camino de autoconocimiento que te vuelve a conectar con la esencia de tu vida"