




Curso intensivo presencial de fin de semana

ABRAZA A TU
NIÑO INTERIOR



“LO QUE VIVISTE EN LA
INFANCIA NO SE QUEDÓ
ATRÁS: HOY SIGUE
INFLUYENDO EN TI”

¿Alguna vez te has preguntado por qué te cuesta poner límites, por qué te invade la culpa o por qué temes tanto al rechazo?

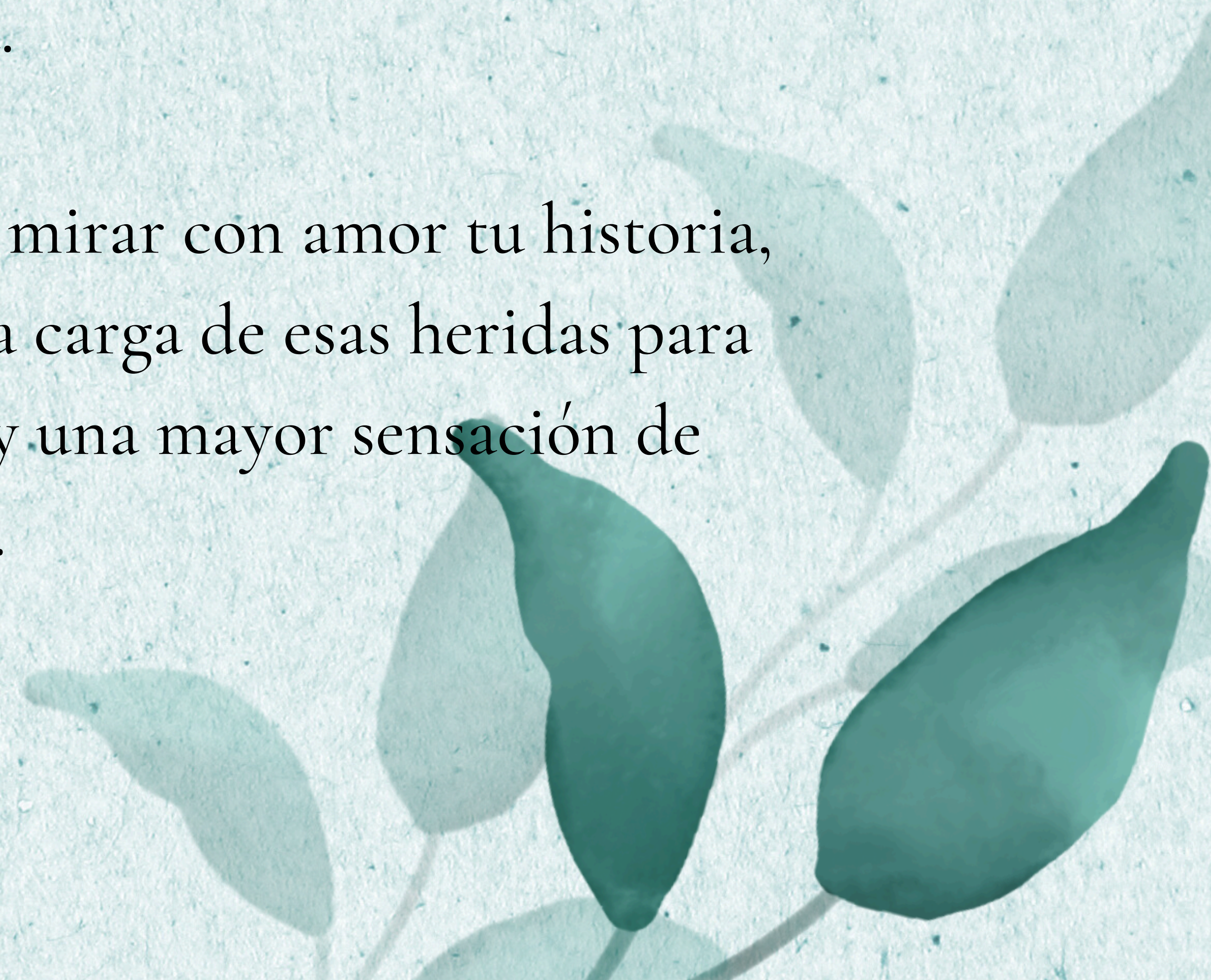
Lo que viviste en tu infancia no quedó atrás. Como en nuestro mundo interno el tiempo no existe, muchas de esas heridas siguen vivas hoy, influyendo en lo que sientes, en cómo reaccionas y en cómo te relacionas.

Lo que dolió entonces, sigue doliendo hoy.

Cuando no fuimos vistos, amados o protegidos como necesitábamos, desarrollamos estrategias para sobrevivir emocionalmente: callar, complacer, reprimir lo que sentíamos.

Esas estrategias, que en su momento nos salvaron, hoy se han convertido en barreras que nos impiden vivir con libertad y plenitud.

Este curso es una oportunidad para mirar con amor tu historia, comprender qué te pasó y liberar la carga de esas heridas para vivir con más calma, autoestima y una mayor sensación de libertad.



“CÓMO LO VIVIMOS”

Paso 1: Este curso no es solo teoría: se vive desde el cuerpo, la emoción y la experiencia.

Paso 2: Trabajamos con dinámicas vivenciales, meditaciones guiadas, visualizaciones, escritura terapéutica y ejercicios corporales suaves. Todo diseñado para ayudarte a conectar con tu niño interior desde un lugar seguro y respetuoso.

Paso 3: Cada persona lleva su propio ritmo. Puedes compartir si lo deseas, pero nunca es obligatorio. Aquí no hay juicios ni presiones. Solo un espacio de confianza para que te escuches, te expreses y te acompañes con amor.

FECHAS Y HORARIOS

Este curso se realiza de forma presencial el fin de semana del 7 y 8 de junio:

- Sábado 7 de junio: de 10:00 a 14:00h y de 15:30 a 20:30h
- Domingo 8 de junio: de 10:00 a 14:00h

DÓNDE SE REALIZA

Aunar Terapias
Calle Cáceres 49, local 7
28023 Madrid

CÓMO LO VAMOS A TRABAJAR



EL NIÑO INTERIOR Y SU IMPACTO EN LA VIDA ADULTA

En esta primera sesión, nos adentraremos en el concepto del niño interior, comprendiendo cómo se forma y cómo las experiencias de la infancia influyen en nuestra vida adulta, identificaremos el estado actual de nuestro niño interior y las emociones que emergen al conectar con él. Realizaremos una visualización guiada para facilitar este encuentro y permitir que cada participante establezca un primer diálogo con esa parte de sí mismo que ha sido olvidada o herida.



MANDATOS Y CREENCIAS LIMITANTES

Exploraremos las creencias y mandatos que fueron instaurados en la infancia y que hoy en día pueden estar limitando nuestra vida. Analizaremos cómo estos mensajes, transmitidos por la familia, la sociedad y el entorno, moldean nuestra autoimagen y nuestra manera de relacionarnos con el mundo. A través de un ejercicio de introspección, identificaremos los mandatos más arraigados y daremos voz a esos pensamientos automáticos que nos condicionan. Aprenderemos técnicas de reprogramación emocional y trabajaremos con afirmaciones para transformar estas creencias en nuevas narrativas más alineadas con nuestro bienestar.



NECESIDADES RELACIONALES Y VÍNCULOS AFECTIVOS

En esta tercera sesión, profundizaremos en las necesidades relacionales que quedaron insatisfechas en la infancia y que, muchas veces, seguimos buscando satisfacer inconscientemente en la adultez. Exploraremos cómo los patrones de apego influyen en la manera en que nos vinculamos con los demás y reconoceremos qué tipo de relaciones hemos construido desde nuestra herida infantil. A través de una serie de ejercicios de autoexploración, cada participante identificará sus propias necesidades emocionales y aprenderá estrategias para validarlas y nutrirlas de manera consciente. Este trabajo permitirá comenzar a construir vínculos más sanos, basados en la autenticidad y el respeto por uno mismo.



RECONEXIÓN Y SANACIÓN DEL NIÑO INTERIOR

Nos enfocaremos en integrar todo lo aprendido y en fortalecer la conexión con nuestro niño interior a largo plazo. Abordaremos diferentes prácticas de autocuidado y exploraremos formas de sostener esta relación de manera amorosa y constante. Como cierre del proceso, cada participante escribirá una carta a su niño interior, en la que podrá expresar su amor, reconocimiento y compromiso de cuidado.

QUIÉN LO IMPARTE



Victoria Cadarso

Psicóloga con más de 30 años de experiencia, autora de 7 best sellers sobre desarrollo personal, entre ellos *Abraza a tu niño interior*. Combina diversas técnicas terapéuticas como EFT, EMDR, Psicología Energética y Somatic Experiencing. Es un referente en el trabajo con el niño interior y acompaña procesos de transformación emocional desde una mirada integradora y amorosa.



Lorena Aguirre

Psicóloga, autora e instructora con amplia trayectoria en el mundo del crecimiento personal. Especialista en trauma, gestión emocional y procesos de sanación profunda. Utiliza herramientas como TRE (Trauma Release Exercise), meditación guiada, el trabajo corporal y procesos de reconexión con la historia personal.

BONUS

A lo largo del fin de semana recibirás una serie de materiales y sorpresas pensadas para acompañar tu proceso personal.

Algunas se entregarán durante el curso, y otras al finalizar, para que puedas seguir integrando lo vivido más allá del encuentro presencial.



INVERSIÓN

El curso tiene un precio de 265€

Precio reducido por reserva anticipada 199€
antes del 20 de mayo 2025

INSCRIPCIONES Y CONTACTO

Reserva tu plaza a través de la pagina web haciendo

[CLIC AQUI](#)

Más información:

info@vcteam.es

+34 685 90 39 93