

# Foco y Corazón 2025

## Información práctica

### Modalidades y precios

#### OPCIÓN PRESENCIAL

- **5 talleres presenciales** de un día completo
- **5 meditaciones**
- **Manual de 45 páginas** en papel con puntos clave, ejercicios y ejemplos
- **Recordatorios semanales** para la práctica cotidiana
- **Mi acompañamiento** en grupo de whatsapp

**470€**

#### OPCIÓN ONLINE

- **5 talleres participativos** en directo
- **5 tutorías grupales**
- **5 meditaciones**
- **Manual de 45 páginas** en PDF con puntos clave, ejercicios y ejemplos
- **Recordatorios semanales** para la práctica cotidiana
- **Mi acompañamiento** en grupo de whatsapp

**390€**

#### OPCIÓN COMBO

- **5 talleres presenciales** de un día completo
- **5 talleres participativos** online en directo
- **5 tutorías grupales** online
- **5 meditaciones**
- **Manual de 45 páginas** en papel con puntos clave, ejercicios y ejemplos
- **Recordatorios semanales** para la práctica cotidiana
- **Mi acompañamiento** en grupo de whatsapp

**690€**

### BONUS incluido en todas las modalidades

#### 6 meses gratuitos en la Comunidad Foco y Corazón

Después de acabar el programa tendrás acceso durante 6 meses más a seguimiento conmigo y con el grupo dentro de la Comunidad Foco y Corazón.

Esto quiere decir **que seguiremos en contacto hasta que termine el año** para que puedas **integrar** todo lo aprendido y **compartir** tu evolución con personas que pasan por **procesos parecidos a los tuyos**.

La Comunidad Foco y Corazón es un **espacio de conexión y seguimiento** que incluye:

- **Grupo Telegram** para seguir en contacto y recibir mi feedback y el del grupo
- **Un encuentro mensual en zoom** (miniclasses + dudas, círculos de empatía, etc.)

# Contenidos del programa

## Módulo 1: Foco, corazón, conexión y conciencia

En este módulo conocerás **las bases de la Comunicación NoViolenta** de una forma práctica y amena, entenderás qué cosas contribuyen al entendimiento mutuo y cuáles no, conocerás **el modelo de 4 pasos** que puedes aplicar a cualquier situación y aprenderás a **mejorar tu diálogo interno** para empezar el proceso desde dentro.

## Módulo 2: Al encuentro con honestidad y autenticidad

En este módulo practicarás los recursos de la Comunicación NoViolenta para la **expresión honesta y cuidadosa**: aprenderás a expresarte con claridad y fiel a tu esencia, descubrirás **alternativas a la crítica, el juicio y la imposición**, para expresarte sin dañar a la otra persona ni deteriorar la relación.

## Módulo 3: Al encuentro con empatía y cuidado

En este módulo aprenderás una de las **habilidades fundamentales de la Comunicación NoViolenta: la escucha empática**. Una forma de escuchar que te servirá para **evitar malentendidos, lograr que el otro se sienta comprendido**, sin renunciar a tus necesidades ni dejarte arrastrar por sus sentimientos.

## Módulo 4: Dar, recibir, pedir y tomar

En este módulo aprenderás a **pedir sin exigir y con naturalidad**, y a gestionar lo que puede darse después: **recibir un «no», decir que no, comunicar tus límites**. Aprenderás a generar **acuerdos realistas y sostenibles** que funcionen para todxs.

## Módulo 5: Gratitud, celebración y reconocimiento

En este módulo sentirás el poder de **expresar reconocimiento y gratitud, como forma de nutrir tus relaciones** y para conectar con la alegría de vivir. Aprenderás a agradecer y reconocer de una forma que a la otra persona le llegue de verdad, **evitando fórmulas huecas y elogios**.

El programa **Foco y Corazón** incluye un manual supercompleto de **45 páginas con teoría y ejercicios** de Comunicación NoViolenta para reforzar los aprendizajes. Un material **claro, cuidado y completo** que seguirás utilizando mucho después del curso.



# Calendario Foco y Corazón 2025

## TALLERES PRESENCIALES

- 22 de febrero
- 22 de marzo
- 26 de abril
- 17 de mayo
- 14 de junio

**Sábados, de 10.00 a 19.00**

## TALLERES Y TUTORÍAS ONLINE

- 25 de febrero
- 4 y 18 de marzo
- 1, 15 y 29 de abril
- 13 y 27 de mayo
- 10 y 17 de junio

**Martes, de 17.30 a 19.30 +  
grabación de por vida**

## Cómo llegar

**Los talleres presenciales tendrán lugar en la finca El Olivar (L'Aleixar, Tarragona).**

Se enviará ubicación precisa a las personas inscritas.

- A 1,5 horas de Barcelona
- A 15-20 minutos de Reus y Tarragona

**La comida** la prepara nuestra anfitriona Yola con mucho amor, creatividad y a alimentos naturales (**dieta ovo-lácteo vegetariana**). No está incluida en el precio del curso (se abona en efectivo en cada taller).

## Reservar plaza

**Las plazas son limitadas** (14 máximo para los presenciales).

**Reserva la tuya** haciendo bizum de 100€ al 628 125 176 o por tarjeta o paypal haciendo clic [aquí](#).

## Contacta si tienes dudas

Por email a [noelia@palabrascomopuentes.com](mailto:noelia@palabrascomopuentes.com)

Por teléfono, whatsapp o telegram al 628 125 176

