



FORMACIÓN

D.E.P. Camino para morir con todo en orden



© Noelia Correa

Descripción

¿Alguna vez te has planteado que un día vas a morir? ¿Y que también lo van a hacer tus seres queridos? ¿Te gustaría morir en paz y con todos los temas en orden?

Asumir que, por el privilegio de haber nacido, algún día vamos a morir puede ayudarte a vivir con más serenidad. Sin embargo, ese estado requiere de un trabajo constante, cuyo comienzo puede ser el tomar conciencia de que quieres morir con todo en orden.

Vivimos en una sociedad aterrada por la idea de la muerte, y que la esconde. Y, curiosamente, ese pavor a la muerte nos impide vivir con plenitud.

Quizás hoy es el momento de reflexionar e iniciar el camino para responsabilizarte de tu vida y de tu muerte. De empezar a deshacerte de pertenencias físicas, de mantener esas conversaciones con tus seres queridos sobre tus últimas voluntades y las suyas, y de asegurarte de que los papeles están organizados, para que cuando tu fallezcas, no suponga un sufrimiento añadido para tus seres queridos el vaciar tu casa, buscar el testamento o que no sepan qué hacer con tus restos.

Esta formación va de mirar atrás, ver cuánto camino llevas recorrido, reflexionar sobre la etapa que estás transitando en estos momentos, cuán cargada llevas la mochila, y tener muy presente que cada vez te queda menos para llegar al final, donde todos tendremos que quemar lo poco o mucho que quede de nuestras pertenencias, materiales o no.

Formato

Presencial y/o en streaming a través de Zoom.

Clases

Doce horas de formación a impartir en un intensivo de fin de semana, sábado de 10 a 14 horas y de 16 a 20 horas; y domingo de 10 a 14 horas.

La formación incluye una sesión individual de orientación de sesenta minutos a acordar entre Noelia y el alumno durante los tres meses siguientes desde la finalización de la formación. En caso de que el alumno requiera sesiones adicionales, estas se cobrarán aparte.

Apoyo de la comunidad

Formarás parte de un grupo de WhatsApp, llamado *Mi mochila*, en el que recibirás nuevos recursos durante las cuatro semanas siguientes a la formación de fin de semana.

Práctica individual

El enfoque principal de este proceso es la práctica experiencial, y a lo largo de la formación te proporcionaré recursos para que puedas integrarlos en tu día a día:

- Teoría.
- Técnicas respiratorias y meditaciones guiadas.
- Ejercicios de escritura, reflexiones y exploraciones experienciales y creativas.
- Reflexiones a través de píldoras o chispazos de claridad para apoyar la integración del trabajo.
- Bibliografía recomendada.

Fechas y horarios

Consulta las fechas y horarios de las formaciones *D.E.P. Camino para morir con todo* en orden previstas para el trimestre en curso en nuestra página web, o contacta con nosotros y te explicaremos las opciones con todo detalle.

Objetivos

- ❖ *Integrar que vivir implica soltar. Desde el nacimiento hasta la muerte, el viaje consiste en ir dejando atrás, en desprendernos: de objetos, de personas, de imágenes, de expectativas, de capas. No se trata de renunciar por renunciar, sino de aligerar para poder vivir más plenamente.*
- ❖ *Aceptar que la muerte es mucho más que un final, es una oportunidad de poner orden, una manera de cuidar a nuestros seres queridos. Y concretamente se puede hacer en tres aspectos, las posesiones o espacios físicos, las relaciones o espacios emocionales y la burocracia o espacios administrativos y legales.*
- ❖ *Reconciliarnos con nuestras emociones. Todas, incluidas las que duelen, y abrazarlas, escucharlas, transitarlas. Porque solo desde esa honestidad emocional es posible crecer. Y vivir en paz para morir en paz.*

- ❖ *Aceptar que morir es un acto natural, pero no necesariamente solitario. Y que podemos prepararnos para ello. Se muere como se vive. Y durante la vida puedes escoger cómo vivir, y cómo morir.*

Descripción del programa

- Etapa 1: El comienzo del viaje: el apego
- Etapa 2: La noche oscura: pérdida y duelo
- Etapa 3: La liberación: soltar para avanzar
- Etapa 4: Los refugios del camino: espacios físicos
- Etapa 5: El corazón abierto: espacios emocionales
- Etapa 6: La ruta burocrática: espacios administrativos y legales
- Etapa 7: El fin del camino: sabiduría y renovación

Precio y forma de pago

Precio: 250 euros.

Reserva de plaza: Ingreso de 60 euros como reserva a un número de cuenta o bizum que se facilitará por correo electrónico.

Los 190 euros restantes a pagar al inicio del curso.

Términos, condiciones y política de cancelación

Dadas las características del servicio, no se aceptan cambios ni devoluciones. Todas las ventas son finales.

Descargo de responsabilidad

Los contenidos de esta formación están diseñados para proporcionarte recursos y herramientas que te permitan adquirir conocimientos. Todo el material ofrecido en este curso tiene un propósito educativo.

Esta formación no tiene la intención de sustituir la atención médica ni psicológica, y su acceso no establece una relación médico o terapeuta-paciente. En ningún caso, el contenido ofrecido reemplaza el consejo, diagnóstico o tratamiento médico o psicológico.

¿Todavía tienes dudas?

Esríbenos un correo a contigo@noeliacorreia.es, o contacta a través del WhatsApp en el 622 146 132, estaremos encantados de ayudarte.



© Noelia Correa