



# TALLERS PRESENCIALS CREIXEMENT PERSONAL

*creceportucuenta*  
BY MARTA ANGULO



[www.creceportucuenta.com](http://www.creceportucuenta.com)

# QUI SOC?



Soc Marta Angulo, professional experta en Alliberació Emocional certificada en Qilimbic, PNL, Mestre de Reiki convalidada per la Federación Española de Reiki, Professional del Pèndul Hebreu i Acupuntora formada pel reconegut Dr. Sunjuqing.

Exerceixo com a terapeuta Holística des de fa més de 13 de anys, soc la persona que està darrera de la plataforma creceportucuenta on ofereixo sessions individuals i cursos de creixement personal i espiritual per ajudar a elevar la consciència i viure en harmonia.

He acompanyat centenars de dones amb el meu curs de menstruació conscient i amb les sessions de sanació d'uter, a tornar a connectar amb la seva ciclicitat i amb el seu uter, per transformar la seva vida i viure amb més harmonia i benestar.

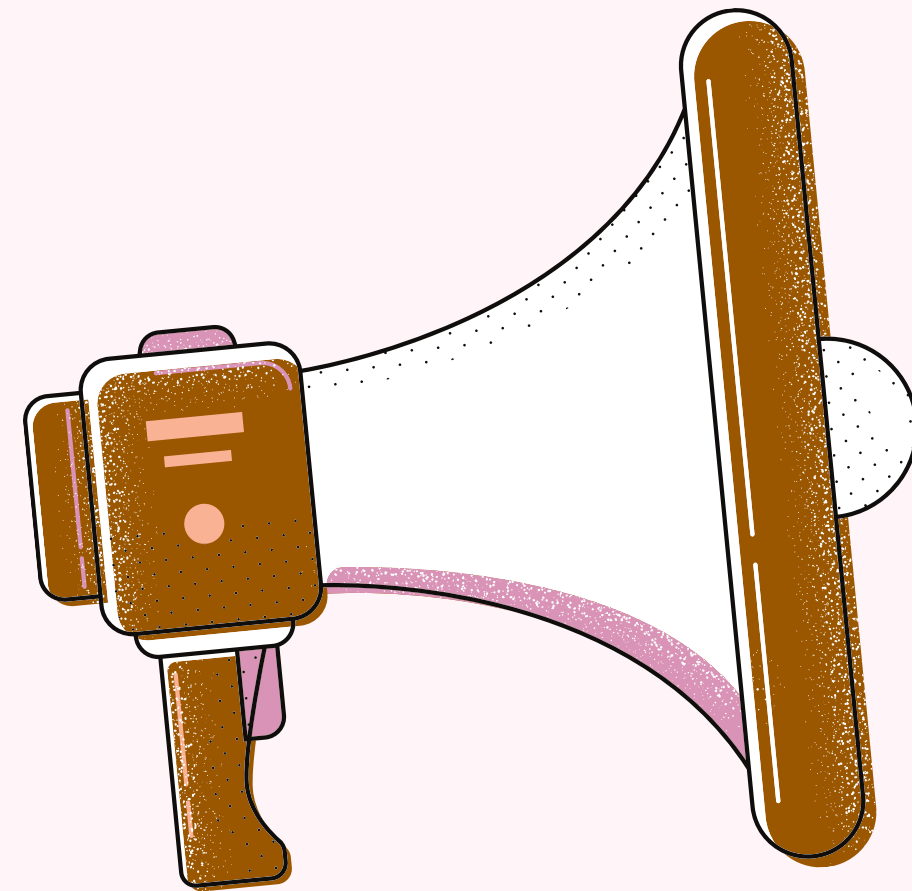
Realitzo sessions d'Alliberació emocional, mètode Qilimbic, de forma presencial a Sant Just Desvern i Barcelona i de forma online arreu del món. Tinc consultants a Europa, Japó i Estats Units.



[martaangulo\\_creceportucuenta](https://www.instagram.com/martaangulo_creceportucuenta)

[www.creceportucuenta.com](http://www.creceportucuenta.com)

# ELS TALLERS



1

# TALLER DE TÈCNiques D'ALLIBERACIÓ EMOCIONAL: APRENDRE A REDUIR L'ESTRÈS

Què aprendran?

- Aprendran com funciona l'estrès i l'alliberació emocional
- Tècniques per poder reduir l'estrès al nostre dia a dia.
- Tècnica d'Alliberació Emocional - Tapping per reduir l'estrès.
- Pas a pas de tapping i reprocessament per poder alliberar l'estrès.
- Pràctica per poder integrar la tècnica i utilitzar-la en el teu dia a dia.

Duració: 2 hores.

2

# TALLER DE GESTIÓ EMOCIONAL AMB ALLIBERACIÓ EMOCIONAL

- Aprendran com funcionen les emocions, perquè i com es queden bloquejades i que podem fer per alliberar-les i sentir-nos millor.
- Aprendre que son, per a què serveixen i quan pots utilitzar les tècniques d'alliberació emocional.
- Aprendre pas a pas como utilitzar dues tècniques d'alliberació emocional de forma segura i fàcil.
- Farem pràctiques per que coneguis de primera mà com funcionen i integris la tècnica.
- Pas a pas de tapping i reprocessament per poder alliberar les emocions bloquejades, creences limitants i poder començar a utilitzar aquesta poderosa tècnica al teu dia a dia.



3

# TALLER D'ABUNDÀNCIA

Què aprendran?

La majoria de nosaltres tenim moltes creences limitants amb els diners, l'èxit, l'abundància, el treball l'esforç que hem de fer per a que tot flueixi. En aquest taller treballarem les més comuns i connectarem amb recursos més expansius per canviar la nostra mirada cap els diners i poder relacionar-nos amb els diners i l'èxit de forma més positiva.

Duració: 2 hores.



4

# TALLER PER AUGMENTAR L'AUTOESTIMA

Què aprendran?

- Un espai de no judici on podem nodrir l'autoestima, la nostra autoconfiança, amb diferents tècniques per cuidar la nostra autoestima como si es tractes d'una planta i connectar amb els nostres recursos interns d'expansió. Utilitzarem tècniques d'escriptura terapèutica i d'alliberació emocional per treballar la nostra autoestima

Duració: 2 hores.

5

# TALLER DE VISUALITZACIÓ PER AL BENESTAR.

Què aprendran?

- El cervell no distingeix entre el que és real i el que és imaginari. La visualització és una tècnica que s'utilitza durant la meditació habitualment, però també la podem utilitzar en petits moments en el nostre dia a dia per ajudar-nos a sentir-nos millor.

Duració: 2 hores.

6

# TALLER DE MENSTRUACIÓ CONSCIENT

## BENEFICIS

- Permetre'ns una nova mirada sobre el nostre cicle menstrual, la planificació i la productivitat.
- Acceptació i enteniment que som cícliques.
- Potenciació de la nostra organització des d'una mirada femenina.
- Autoconeixement, mirada interior.
- Posar al centre el respecte cap a la nostra pròpia essència i els nostres processos femenins.

7

# TALLER DE PRODUCTIVITAT CÍCLICA

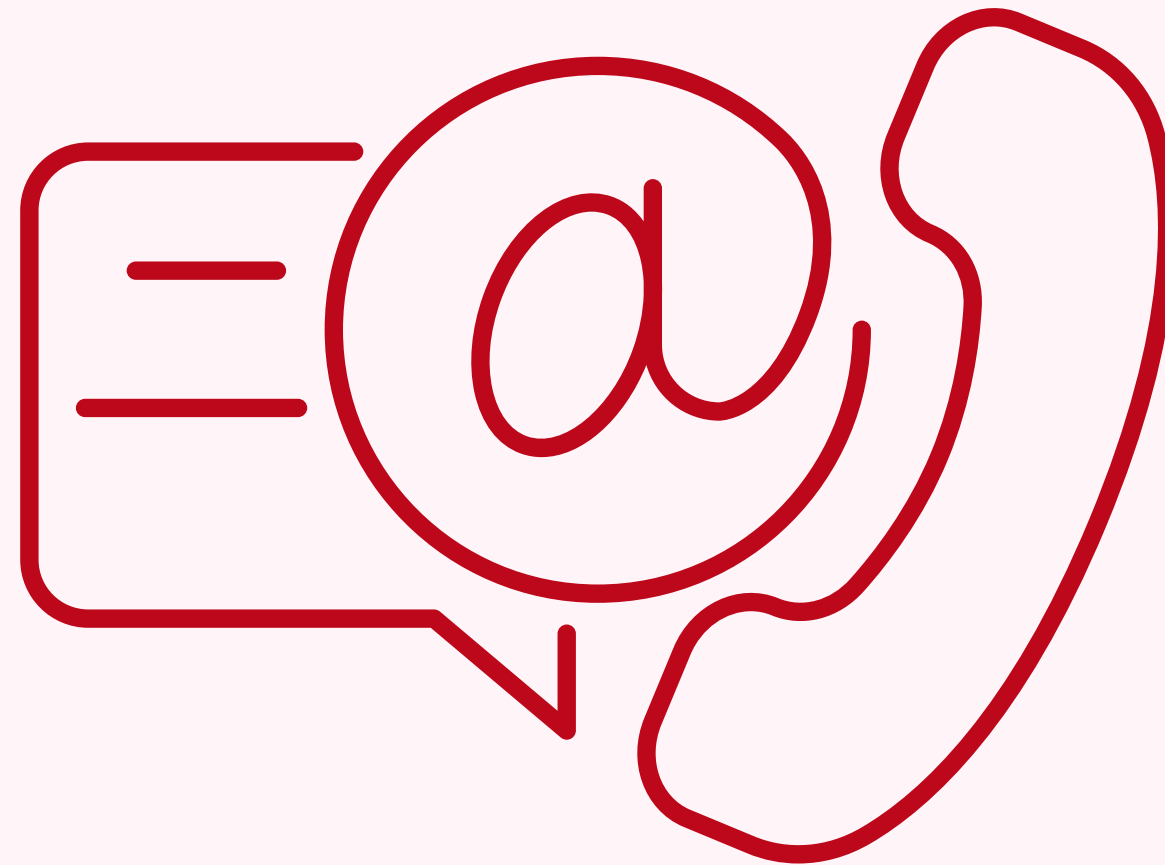
## DESCRIPCIÓ

Aquest taller és una proposta d'entendre les fases del nostre cicle menstrual i poder integrar-les en el nostre dia a dia. Conèixer com ens sentim a cada una de les fases del cicle menstrual.

Una vegada coneixem les fases, donar eines per que totes poguem registrar com ens sentim a cada una de les fases. Això ens permet conèixer's i ajudar-nos a planificar-nos (dins de les possibilitats) respectant al màxim la nostra essència i el nostre cicle menstrual.

Com a tancament observarem si hi ha resistències, creences que no ens deixarien organitzar-nos d'aquesta forma i poguem treballar-les.

# CONTACTE



# CONTACTO



[www.creceportucuenta.com](http://www.creceportucuenta.com)



[info@creceportucuenta.com](mailto:info@creceportucuenta.com)



+34634577729



[martaangulo\\_creceportucuenta](https://www.instagram.com/martaangulo_creceportucuenta)



[@martablogcrecimientopersonal](https://www.facebook.com/martablogcrecimientopersonal)



[@martaangulocreceportucuenta](https://www.pinterest.com/martaangulocreceportucuenta)



[@martacreceportucuenta](https://www.youtube.com/martacreceportucuenta)