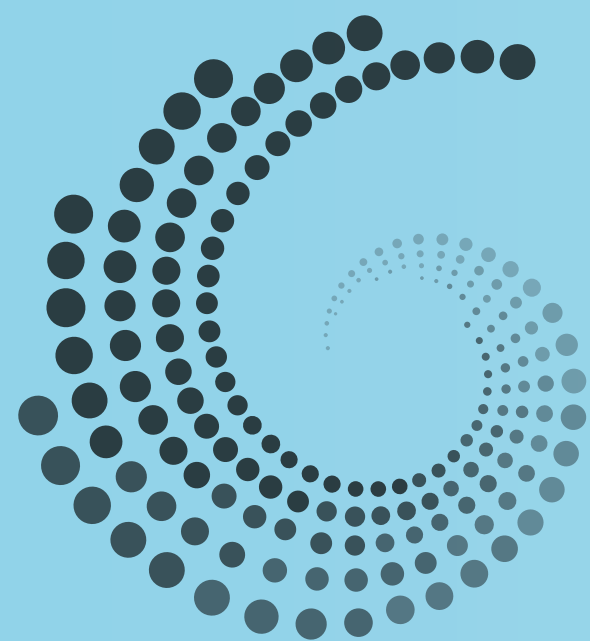


Una exploración transformadora del
cuerpo, corazón, mente y espíritu.

por **HELENA BARQUILLA**

Donostia



Formación
Ánima



la formación

Ánima es una formación de movimiento y danza consciente creada por Helena Barquilla. Se trata de un proceso de autoconocimiento y transformación en el que, a través del cuerpo, se cultivan nuestra naturaleza dinámica y nuestras facultades innatas.

La FORMACIÓN ÁNIMA proporciona herramientas para desarrollar habilidades y transmite conocimientos experienciales y teóricos imprescindibles para facilitar y acompañar procesos individuales y grupales de transformación y autoconciencia, desde el abordaje integrador del movimiento consciente.

En la FORMACIÓN ÁNIMA exploramos las diferentes dimensiones de la vida humana el cuerpo, las emociones, la mente y el alma transpersonal a través del movimiento consciente y la atención plena, con el soporte de técnicas y enfoques gestálticos y bioenergéticos, de prácticas ancestrales y de herramientas como la danza, la música, el ritmo, el tacto consciente y la dramatización.

Esta formación propone un itinerario experiencial y consciente a través de las diferentes dimensiones de la vida humana, siguiendo las huellas y manifestaciones del principio vital: el Ánima.

Ánima es una palabra latina que designa la esencia que da vida y nos conecta a los seres. De ella se derivan los términos ‘animal’, ‘ánimo’, ‘alma’ y ‘aliento’.

El movimiento es el lenguaje dinámico y energético de la vida. Por medio de sus cualidades, patrones, intensidades y ritmos podemos identificar, tomar conciencia y comprender los procesos vitales, así como aprender a bailar con ellos.

En este viaje formativo, el movimiento va a ser nuestra guía. Nuestra brújula será la atención, pues ella es la cualidad fundamental de la que emerge la conciencia, Cuando el movimiento y la atención convergen en el cuerpo, éste se revitaliza y se auto-regula, abriendo el campo de conciencia de las sensaciones, las emociones, la mente y, más allá, de la propia esencia.

El cuerpo, que siempre está en el presente, es el hogar que acoge nuestra experiencia de vida y nuestro ser, por ello es un camino confiable y seguro a través del cual podemos ahondar en nuestra verdad y rastrear las huellas de lo que dificulta nuestro libre fluir.

La FORMACIÓN BIMENSUAL condensa el aprendizaje en un formato de 6 módulos de dos días, donde la práctica vivencial se une a la exploración teórica y a la meditación.

Posteriormente, en el período entre los módulos, todo lo aprendido se integra en el cuerpo y en la comprensión mediante:

- * PRÁCTICA CONTINUA ONLINE
- * SEGUIMIENTO GRUPAL E INDIVIDUAL
- * LECTURA DEL MARCO TEÓRICO
- * SESIONES CON COLABORADORES ESPECIALIZADOS



el Proceso *Ánima*

El **PROCESO ÁNIMA**
se nutre de prácticas como:

- los **5 RITMOS**
- el **MINDFULNESS**
- la **GESTALT** y la **BIOENERGÉTICA**
- Las **PRÁCTICAS CHAMÁNICAS ANCESTRALES**
- La **MÚSICA**, y el **TACTO CONSCIENTE.**

Cada una de estas visiones y abordajes se complementan entre sí y nos guían a través de los paisajes inexplorados de esta aventura formativa.



objetivos

- 1 Facilitar la conexión de la conciencia con el cuerpo, y desde ella expandir tu mundo interno.
- 2 Integrar experiencial y cognitivamente el movimiento orgánico en la regulación de los procesos psicofísicos y emocionales, y en el desarrollo de las facultades humanas innatas.
- 3 Adquirir herramientas, recursos creativos y conocimientos para favorecer y acompañar el despliegue del potencial de movimiento orgánico en las personas, así como para identificar y transformar patrones que lo dificulten.
- 4 Tomar conciencia de los bloqueos corporales que acompañan las necesidades emocionales no cubiertas en nuestra historia de vida, y desde ese conocimiento, experimentar cómo la liberación de las tensiones permite la recuperación de la vitalidad perdida.
- 5 Aprender a conducir grupos o procesos individuales desde el abordaje integrador del movimiento consciente.
- 6 Favorecer el contacto con la naturaleza sabia y silenciosa humana a través del movimiento y la quietud.

dirigido a

- Personas que estén interesadas en ampliar su autoconocimiento, desarrollar su potencial y adquirir recursos orgánicos y creativos para su transformación.
- Profesionales que deseen incorporar el abordaje del movimiento consciente en sus ámbitos de trabajo.
- Facilitadores y estudiantes de prácticas terapéuticas, artísticas, educativas, motivacionales, comunitarias o espirituales que quieran ahondar en la comprensión integral del cuerpo y del movimiento orgánico.
- Interesados-as en facilitar sesiones de movimiento y danza consciente.



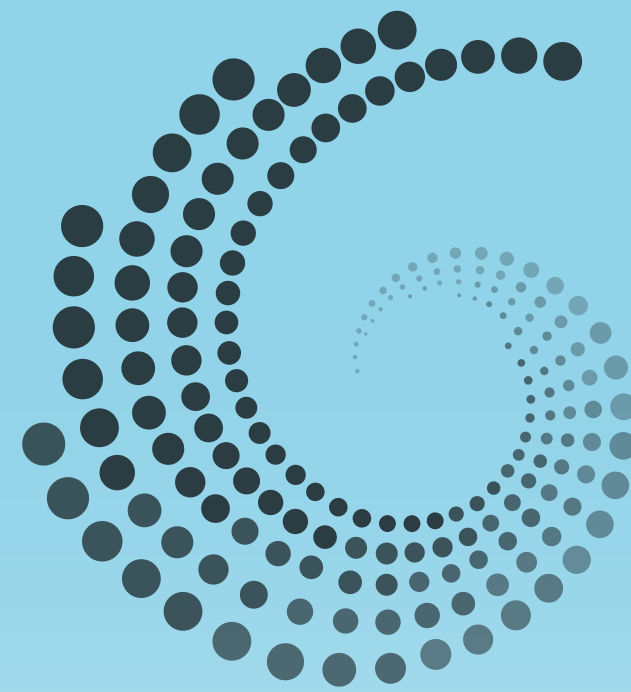
duración

La Formación Ánima se inicia en febrero de 2026. Comprende 5 módulos de dos días y el módulo residencial de tres días.

En total, la FPA abarca 170 horas de trabajo, en un equilibrio armonioso entre teoría y experiencia.

la metodología

La metodología de la FPA se basa principalmente en el aprendizaje experiencial, acompañado de información teórico-práctica.



programa



MÓDULO 1.

- CICLO ENERGÉTICO DEL ÁNIMA Y ANCLAJES CORPORALES
- PRINCIPIO RECEPTIVO (TIERRA)

Impartido por: Helena Barquilla

MÓDULO 2.

- PRINCIPIO ACTIVO (FUEGO)
- PRINCIPIO CREATIVO DEL ÁNIMA (AGUA)

Impartido por: Helena Barquilla

MÓDULO 3.

- PRINCIPIO INTEGRATIVO DEL ÁNIMA (AIRE)
- INTERDEPENDENCIA DEL MOVIMIENTO Y LA QUIETUD

Impartido por: Helena Barquilla

MÓDULO 4.

- DEL BLOQUEO A LA FLUIDEZ VITAL
- LECTURA Y APLICACIÓN DEL MOVIMIENTO CORPORAL

Impartido por: Helena Barquilla y Txema Gorria

MÓDULO 5.

- MÚSICA Y RITMO

Impartido por: Helena Barquilla y Mikel Zeldá

MÓDULO 6.

- PRÁCTICUM RESIDENCIAL

Impartido por: Helena Barquilla

MÓDULO 7. (opcional)

- MÓDULO CHAMÁNICO

Impartido por: Helena Barquilla y Oscar Ferrero.

MÓDULO 1.

Impartido por: **Helena Barquilla**

*anclajes corporales y,
ciclo energético del Anima*

- Ciclo energético y dinámico del Anima.
- Comprensión de sus fases: receptivo, activo, creativo e integrativo.
- Enraizamiento y postura.
- Atención a las sensaciones corporales (body-scan en quietud y en movimiento).
- Exploración de la naturaleza del movimiento y de los patrones dinámicos innatos.
- Reconocimiento de cualidades del movimiento y experiencias internas.

*principio receptivo
(tierra)*

- Principio receptivo: conexión con la tierra y la gravedad.
- Cualidades: corporalidad, instinto, fluidez, sensualidad, receptividad y necesidades.
- Movimiento receptivo y meditación sedente con atención plena a las sensaciones.

MÓDULO 2.

Impartido por: **Helena Barquilla**

*principio activo
(fuego)*

- Principio activo: despertar de la fuerza vital y la energía.
- Cualidades: libido, acción, expresión, deseo, emoción, foco y voluntad.
- Movimiento expresivo y meditación sedente con atención plena a las emociones.

*principio creativo del
Anima (agua)*

- Principio creativo: transformación, caos y polaridades.
- Disolución de automatismos, desidentificación de procesos mentales. El proceso creativo, la integración de la sombra, el cultivo de lo divergente y del potencial de la mente.
- Movimiento con cualidades del agua y meditación sedente con atención plena al estado de no pensamiento.

MÓDULO 3.

Impartido por: **Helena Barquilla**

*principio integrativo del
Anima (aire)*

- Principio integrativo: Expansión de los límites y espaciosidad.
- Experiencia transpersonal y trascendente, la interconexión.
- Respiración como eje integrador.
- Movimiento con cualidades del aire y Meditación sedente con atención abierta.

*interdependencia del
movimiento y la quietud*

- Quietud como fuente original del movimiento.
- Movimiento y quietud como expresiones interdependientes.
- Prácticas de tránsito entre ambos estados.
- Entrelazamiento del ciclo del ánima con la Atención Plena.
- Meditación sedente como raíz del proceso.

MÓDULO 4.

Impartido por: **Helena Barquilla y Txema Gorria**

del bloqueo a la fluidez vital

Los bloqueos bioenergéticos y sus efectos en el movimiento y en los hábitos vitales.

- Seminario teórico previo con Txema Gorria: fases evolutivas y defensas caracterio-musculares desde la Bioenergética.
- Identificación de los bloqueos bioenergéticos en el cuerpo.
- Exploración vivencial de cómo se encarnan las defensas y bloqueos en el cuerpo y en el movimiento.
- Prácticas corporales y dinámicas para liberar tensiones y abrir el flujo energético.
- Movimiento consciente como vía de transformación de los bloqueos caracteriales y corazas en mayor vitalidad y conexión.
- Meditación sedente para integrar la experiencia y favorecer la autorregulación del organismo.

lectura y aplicación del movimiento corporal

- Lectura del movimiento corporal y energético en lo individual y lo grupal.
- Identificación de cualidades y estados que se revelan en el movimiento.
- Intervenciones no verbales en el contexto terapéutico.
- Elaboración de una sesión completa del Proceso Ánima.
- Dinámicas, ejercicios y recursos para la integración de lo anterior.

MÓDULO 5.

Impartido por: **Helena Barquilla y Mikel Zelda**

Música y ritmo

- La música como sonido del movimiento y el ritmo como su pulso vital.
- Conciencia de los efectos en el cuerpo, las emociones y la mente.
- Exploración de cualidades energéticas, emocionales y rítmicas de la música.
- Principios clave para usar música y ritmo en la activación y guía del movimiento.
- Herramientas técnicas y conocimientos teórico-prácticos para su aplicación.

MÓDULO 6.

Impartido por: **Helena Barquilla**

prácticum residencial

El Prácticum Residencial es el compendio, la integración y la conclusión de todo lo aprendido y experimentado a lo largo de la formación.

Durante cuatro días de convivencia inmersiva, se favorece la decantación y el asentamiento de las tomas de conciencia y de los nuevos modelos vitales que han ido siendo integrados en los intensivos anteriores.

Al mismo tiempo, este encuentro marca la celebración grupal del viaje compartido, sellando los vínculos humanos creados a lo largo del proceso.

Los participantes que hayan completado la formación recibirán durante el Prácticum un Diploma de asistencia y aprovechamiento.

MÓDULO CHAMÁNICO (opcional)

Impartido por: **Helena Barquilla y Oscar Ferrero**

23 al 26 de julio 2026. (Lugar por confirmar).

módulo chamánico

Un espacio de transformación profunda a través de sabidurías ancestrales, movimiento ritual y conexión con lo sagrado.

En este encuentro residencial experimentaremos prácticas y técnicas chamánicas ancestrales de diversos orígenes, que facilitan estados expandidos de conciencia y favorecen la comunión con la sabiduría interna.

Realizaremos caminatas de poder, dinámicas con los ancestros, recapitularemos nuestro ciclo de vida a través de danzas rituales, ejercicios de respiración, así como dinámicas corporales y energéticas de origen tolteca.

Sellaremos todo este recorrido con ceremonias y ritos de paso, integrando la experiencia en cuerpo, mente y espíritu.

Los-as participantes de las formaciones del 2026 y de ediciones anteriores, tendrán un precio reducido para este encuentro.

Donostia

HORARIOS FORMACIÓN

SÁBADO: de 10:00 h a 20:00 h

DOMINGO: de 10:00 h a 15:00 h

FECHAS

MÓDULO 1: 28 de febrero al 01 de marzo

MÓDULO 2: 25 al 26 de abril

MÓDULO 3: 20 al 21 de junio

MÓDULO 4: 05 al 06 de septiembre

MÓDULO 5: 24 al 25 de octubre

MÓDULO 6: 17 al 20 de diciembre



los formadores



HELENA BARQUILLA

Primera española formada como profesora de 5 Ritmos. Desde el 2008 imparte regularmente clases y talleres de esta práctica por España. Es licenciada en Antropología. Ha investigado prácticas chamánicas y de sanación en Sudamérica. Se ha formado en terapia Gestalt y en Bioenergética Integrativa y en prácticas corporales tales como el Shiatsu y el Masaje Californiano. Es profesora de Yoga Integral y monitora de Mindfulness-Atención Plena (MBTB).



ÓSCAR FERRERO

Formado en las artes chamánicas en México, Japón y en la Península, de la mano de chamanes e iniciados mexicanos, orientales y africanos. Conoce desde muy joven las artes marciales. Es terapeuta y maestro de Reiki. Facilita experiencias que favorecen la unión del cuerpo y el espíritu a través del contacto con la naturaleza y de técnicas ancestrales que provienen de pueblos como los Yaquis de Sonora y los Mazatecos de Oaxaca.



TXEMA GORRÍA

Lleva más de diez años coordinando grupos de Bioenergética. Es cofundador y docente del centro "Bioenergética Integrativa". Formado en Terapia Gestalt, en Psicoterapia Clínica Integrativa, Teatro Terapéutico, Psicología de los Eneatipos, Programa SAT, Eneagrama Psicológico, Psicoterapia breve Caracterioanalítica y en Psicodrama Freudiano.



MIKEL ZELDA

Dj y selector de músicas inspiradoras desde finales de los 80. Fundador de Ecstatic Dance Valencia en el 2013. Formado en Terapia Gestalt. En la actualidad facilita sesiones regulares de ED en C. Valenciana y en eventos y festivales de danza consciente por toda la geografía española.



inversión

- 2.500€ incluida la matrícula.

matrícula

- 300 €, en concepto de reserva de plaza, que serán descontados del total de la formación.

forma de pago

MODALIDAD	RESERVA DE PLAZA	CUOTAS	TOTAL FORMACIÓN
PAGO ÚNICO (con 250€ de descuento)	300€ (incluido en el total)	1 PAGO DE 1.950€	2.250€
PAGO EN 2 PLAZOS (con 150€ de descuento)	300€ (incluido en el total)	2 PAGOS DE 1.025€ (febrero, mayo, septiembre, diciembre)	2.350€
PAGO MENSUAL (fraccionado)	300€ (incluido en el total)	11 PAGOS DE 200€ (de febrero a diciembre)	2.500€

asistencia y recuperación de módulos

- Si no pudieras asistir a algún módulo, será necesario abonarlo, pero tendrás la posibilidad de recuperarlo en otra de las ediciones de la FPA 2026 o del año siguiente.

condiciones económicas

- La formación tiene un coste definido y las modalidades de pago son las establecidas, pensadas para cuidar tanto la organización como a cada participante.

descuento

- Hemos reservado un número limitado de plazas con descuentos para aquellas personas que no puedan asumir el coste total de la formación. Por favor, ponte en contacto con nosotros si ese es tu caso.

requisitos

No es necesario tener ningún conocimiento previo sobre movimiento o danza consciente para realizar la FPA.

Se requiere un compromiso de práctica de 4 h a la semana:

- Una clase de hora y media online (grabada),
- 2 h 1/2 de practicas y o lectura del marco teórico.
- Más una sesión Online de tutoría o de integración al mes con Helena Barquilla.

entrega de certificado

- Aquellas-os participantes que completen satisfactoriamente la totalidad de los módulos, el Prácticum, así como las prácticas Online correspondientes a cada módulo, podrán recibir un Certificado de Asistencia y Aprovechamiento, que será entregado al finalizar el Prácticum.

lugar

- **Donostia, San Sebastián**
(Lugar por determinar)

+info

- 692 949 209
helenabarquilla.com

Coordinadora: Amaia Urkiza
info@helenabarquilla.com
hola@calmadamente.com
655 743 580



