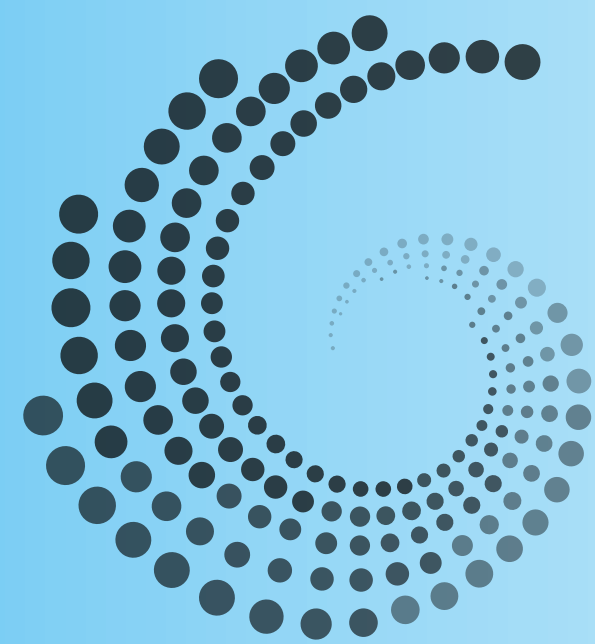


Una exploración transformadora del  
cuerpo, corazón, mente y espíritu.

por **HELENA BARQUILLA**

---

*Donostia*



*Formación*  
*Ánima*



# la formación

En esta página este texto: *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 necesarios 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 de la fuerza 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 danzar 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.

LA FORMACIÓN se despliega en dos etapas complementarias, cada una con una orientación distinta.

La primera etapa de *Ánima* es un proceso experiencial (Bloque 1) centrado en habitar el cuerpo, transformar e integrar desde la vivencia corporal, cultivando una presencia encarnada y una escucha profunda que permiten acceder a los propios recursos vitales y despertar la conciencia de ser en movimiento.

La segunda etapa (Bloque 2) es un camino formativo orientado al aprendizaje de herramientas y recursos para facilitar sesiones de movimiento *Ánima* y acompañar procesos individuales y grupales desde una mirada consciente e integradora.



# 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

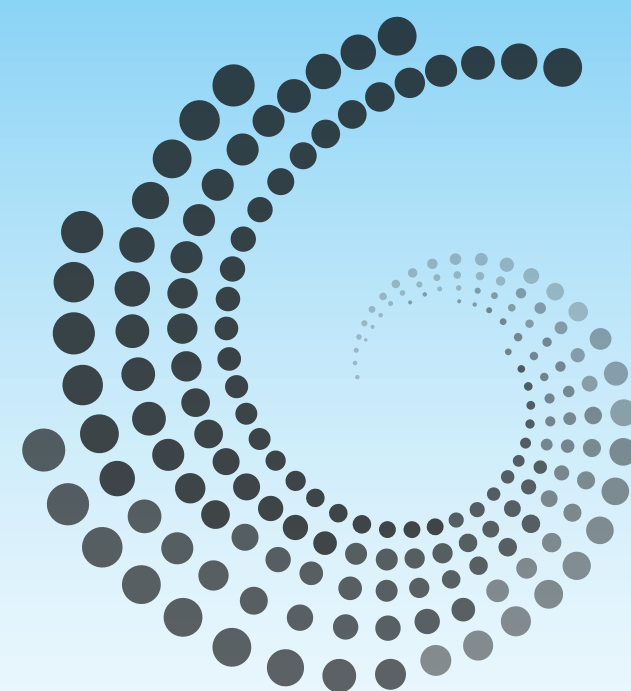
La Formación Anima se inicia en febrero de 2026. comprende dos bloques, uno experiencial y el otro formativo y el módulo residencial de tres días.

En total, la FPA abarca 172 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

Impartido por: Helena Barquilla

## MÓDULO 2.

### - PRINCIPIO RECEPTIVO (TIERRA)

Impartido por: Helena Barquilla

## MÓDULO 3.

### - PRINCIPIO ACTIVO (FUEGO)

Impartido por: Helena Barquilla

## MÓDULO 4.

### - PRINCIPIO CREATIVO DEL ÁNIMA (AGUA)

Impartido por: Helena Barquilla

## MÓDULO 5.

### - PRINCIPIO INTEGRATIVO DEL ÁNIMA (AIRE)

Impartido por: Helena Barquilla

## MÓDULO 6.

### - INTERDEPENDENCIA DEL MOVIMIENTO Y LA QUIETUD

Impartido por: Helena Barquilla

## MÓDULO 7.

### - FLUIDEZ VITAL Y LECTURA CORPORAL

Impartido por: Helena Barquilla y Txema Gorria

## MÓDULO 8.

### - MÚSICA Y RITMO

Impartido por: Helena Barquilla y Mikel Zeldá

## MÓDULO 9.

### - PRÁCTICUM RESIDENCIAL

Impartido por: Helena Barquilla

## MÓDULO 10. (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.

## MÓDULO 2.

---

Impartido por: **Helena Barquilla**

### *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 3.

---

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.

## MÓDULO 4.

---

Impartido por: **Helena Barquilla**

### *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 5.

---

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.

## MÓDULO 6.

---

Impartido por: **Helena Barquilla**

### *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 7.

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

### *fluidez vital y lectura corporal*

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

- Seminarios teórico-prácticos online 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.
- Lectura y aplicación del movimiento corporal.
- Lectura del movimiento corporal y energético en lo individual y en lo grupal.
- Identificación de cualidades y estados que se revelan en el movimiento.
- Intervenciones no verbales en el proceso de facilitación.
- Elaboración de una sesión completa del Proceso Ánima.
- Dinámicas, ejercicios y recursos para la integración de todo lo anterior.

## MÓDULO 8.

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 .

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:** 28 al 29 de marzo

**MÓDULO 3:** 25 al 26 de abril

**MÓDULO 4:** 30 al 31 de mayo

**MÓDULO 5:** 20 al 21 de junio

**MÓDULO 6:** 11 al 12 de julio

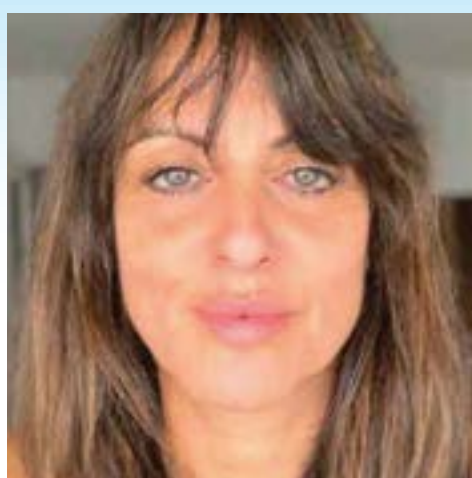
**MÓDULO 7:** 05 al 06 de septiembre

**MÓDULO 8:** 24 al 25 de octubre

**MÓDULO 9:** 18 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 GORRIÁ

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.



# estructura

- **Bloque 1 · Experiencial (6 meses)**  
Un proceso vivencial orientado al autoconocimiento, la integración y la transformación desde el cuerpo.  
Duración: Febrero a julio  
Frecuencia: 1 encuentro presencial mensual  
Modalidad: Presencial y online

**Bloque 2 · Formativo (4 meses)**  
Un espacio para profundizar en el Movimiento Ánima y aprender a facilitar procesos individuales y grupales.

Duración: Septiembre a diciembre

Encuentros:

-2 encuentros presenciales (sábado y domingo)

-1 encuentro residencial final (viernes a domingo)

Modalidad: Mixta (presencial + seguimiento online)

Incluye:

-Prácticas entre encuentros

-Acompañamiento y sesiones online de seguimiento

-Diploma final al completar el proceso y las prácticas

Requisito: Haber realizado el Bloque 1 o un

proceso Ánima previo

# inversión

- Formación completa (Bloques 1 + 2):  
2.500 €

Ánima Experiencial - Bloque 1

6 módulos (febrero a julio)

Precio: 1.500 €

Ánima Facilitadora - Bloque 2

3 módulos presenciales + seguimiento online

Precio: 1.000 €

Requiere haber completado el Bloque 1 o un

proceso Ánima previo

Matrícula: 300 €

En concepto de reserva de plaza, descontados

del total de la formación.

# forma de pago

OPCIÓN	CONTENIDO	PRECIO TOTAL	MATRÍCULA	PAGO ÚNICO (con descuento)	PAGO MENSUAL (fraccionado)
FORMACIÓN COMPLETA	Bloque 1 + Bloque 2 (Feb-Dic)	2.500€	300€	1.950€	245€/mes (9 meses)
BLOQUE 1	6 Módulos experienciales (Feb-Jul)	1.500€	300€	1.050€	200€/mes (6 meses)
BLOQUE 2 (requiere haber hecho bloque 1)	3 Módulos + seguimiento online (Sep-Dic)	1.000€	No Requiere	900€	250€/mes (4 meses)

# 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

- **Caserío Bihotz, Irún.**

## +info

- 692 949 209  
helenabarquilla.com

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





*Formación*  
*Ánima*

