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

por **HELENA BARQUILLA**

Bolonia

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 profunda 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 diferentes dimensiones de la experiencia humana: el cuerpo, las emociones, la mente y el alma transpersonal.

Lo hacemos a través del movimiento consciente y la atención plena, apoyándonos en enfoques gestálticos y bioenergéticos, prácticas ancestrales y herramientas como la danza, la música, el ritmo, el tacto consciente y la dramatización.

El movimiento es el lenguaje dinámico y energético de la vida. A través de sus cualidades, patrones, intensidades y ritmos, podemos reconocer los procesos vitales, tomar conciencia de ellos y aprender a danzar con su flujo natural.

En este viaje formativo, el movimiento es nuestra guía y la atención, nuestra brújula. Cuando se encuentran en el cuerpo, favorecen su vitalidad, su autoregulación y abren un campo más amplio de percepción: sensaciones, emociones, pensamientos y, más allá, la propia esencia.

ÁNIMA propone un itinerario experiencial y consciente por las diferentes dimensiones de la vida humana, siguiendo las huellas y manifestaciones del principio vital que le da nombre.

La FORMACIÓN INTENSIVA condensa el aprendizaje en cuatro módulos, de jueves por la tarde a domingo al mediodía. Tres jornadas centradas en la práctica vivencial y la meditación, con una base teórica que acompaña la experiencia.

Entre módulos, la experiencia sigue integrándose en el cuerpo y en la comprensión a través de:

- PRÁCTICA CONTINUA ONLINE: una sesión semanal de hora y media.
- SEGUIMIENTO GRUPAL E INDIVIDUAL: una tutoría o sesión de integración al mes.
- 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

Se inicia en febrero 2027 y finaliza en diciembre 2027

La FPA comprende cuatro módulos residenciales, de jueves por la tarde a domingo al mediodía. En total, abarca 170 horas de trabajo que combinan experiencia y teoría.

metodología

Formación teórico-práctica.

programa



MÓDULO 1. PRIMER INTENSIVO

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

Impartido por: Helena Barquilla

MÓDULO 2. SEGUNDO INTENSIVO

- **PRINCIPIO CREATIVO DEL ÁNIMA (AGUA)**
- **PRINCIPIO INTEGRATIVO DEL ÁNIMA (AIRE)**
- **INTERDEPENCIA DEL MOVIMIENTO Y LA QUIETUD**

Impartido por: Helena Barquilla

MÓDULO 3. TERCER INTENSIVO

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

Impartido por: Helena Barquilla, Txema Gorria y Miquel Celda

MÓDULO 4. CUARTO INTENSIVO

- **PRÁCTICUM**

Impartido por: Helena Barquilla

MÓDULO 1. PRIMER INTENSIVO

Impartido por: **Helena Barquilla**

anclajes corporales y ciclo del Ánima

- Ciclo energético y dinámico del Ánima. 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 del Ánima (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.

prncipio 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 2. SEGUNDO INTENSIVO

Impartido por: **Helena Barquilla**

principio creativo (agua)

- Principio creativo: transformación; el cambio y dar forma a nuevas posibilidades.
- Cualidades: intuición, apertura a lo divergente y fluidez. Disolución de los automatismos, los procesos mentales y la sombra.
- Movimiento creativo y Meditación sedente al estado de no pensamiento

principio integrativo (aire)

- Principio integrativo: expansión de los límites, espaciosidad e interrelación.
- Cualidades: liviandad, apertura, perspectiva y capacidad de integrar las distintas experiencias del ciclo.
- Movimiento con las cualidades del aire, respiración como eje integrador y meditación sedente con atención abierta.

interdependencia movimiento y quietud

- 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 3. TERCER INTENSIVO

Impartido por: **Helena Barquilla, Txema Gorria y Miquel Celda**,

del bloqueo a la fluidez vital

- Seminario teórico previo con Txema Gorria: fases evolutivas y defensas caractero-musculares desde la Bioenergética.
- Prácticas corporales y dinámicas para desbloquerar el cuerpo, liberar tensiones y abrir el flujo energétic.
- 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, individual y grupalmente.
- Identificación de cualidades y estados que se revelan en el movimiento.
- Intervenciones no verbales en las sesiones.
- Elaboración de una sesión completa del Proceso Ánima.
- Dinámicas, ejercicios y recursos para la integración de lo anterior

música y ritmo

- Los efectos de la música 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.
- Construcción de paisajes musicales. Herramientas técnicas y conocimientos teórico-prácticos para su aplicación. Aprendizaje de técnicas de DJ

MÓDULO 4. CUARTO INTENSIVO

Impartido por: **Helena Barquilla**

prácticum

El Prácticum 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)

módulo chamánico

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

Julio 2027 (Lugar y fechas por confirmar).

Un encuentro residencial de transformación a través del movimiento ritual, prácticas ancestrales de conexión con la naturaleza y contacto con lo sagrado.

Exploraremos prácticas de distintos orígenes: caminatas de poder, trabajo con los ancestros, danzas rituales y dinámicas corporales y energéticas de tradición tolteca. Cerraremos el recorrido con ceremonias y ritos de paso para integrar la experiencia.

Las personas que participan en la formación Ánima 2026 o en ediciones anteriores tendrán un precio reducido.

Bolonia

HORARIOS FORMACIÓN

JUEVES:	de 17:00h a 21:00 h
VIERNES:	de 10:00h a 14:00 h / 17:00 h a 21:00 h
SÁBADO:	de 10:00h a 14:00 h / 17:00 h a 21:00 h
DOMINGO:	de 10:00h a 15:00 h

FECHAS

MÓDULO 1:	25 al 28 de febrero
MÓDULO 2:	13 al 16 de mayo
MÓDULO 3:	23 al 26 de septiembre
PRÁCTICUM:	09 al 12 de diciembre

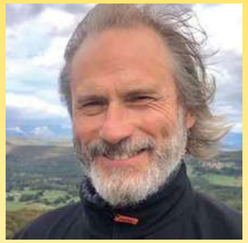


Los formadores



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 l a 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 Caractereoanalítica y en Psicodrama Freudiano.



MIQUEL CELDA

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

- 500€,en concepto de reserva de plaza, que serán descontados del total dela formación.

Alojamiento

- 210€ por módulo con pensión completa



forma de pago

MODALIDAD	RESERVA DE PLAZA	CUOTAS	TOTAL FORMACIÓN	ALOJAMIENTO (incluye pensión completa)
PAGO ÚNICO (con 250€ de descuento)	**500€** (incluido en el total)	**1 PAGO DE 1.750€**	**2.250€**	**210€** (en cada encuentro)
PAGO EN 4 PLAZOS (con 160€ de descuento)	**500€** (incluido en el total)	**4 PAGOS DE 460€** (febrero, mayo, septiembre, diciembre)	**2.340€**	**210€** (en cada encuentro)
PAGO MENSUAL (fraccionado)	**500€** (incluido en el total)	**11 PAGOS DE 182€** (de febrero a diciembre)	**2.500€**	**210€** (en cada encuentro)

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 2027 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 en este momento. Por favor, ponte en contacto con nosotras 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 3h a la semana: Una clase de hora y media online (grabada) y 1 h 1/2de prácticas y lectura del marco teórico.
- Más una sesión Online de tutoría o 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

- **LA LAGUNA DE BOLONIA https://lalagunabolonia.com/**

El Alojamiento incluye pensión completa de jueves tarde a domingo mediodía.

+info

- **helena@helenabarquilla.com / 692 949 209**
- **Coordinadora: Nuria - 649 100 528**



Formación

Ánima