

Experiencia del taller de interioridad para familias

Testimonio 1 de Valentina Pérez di Capua:

Hace un par de semanas, mis padres recibieron una invitación para asistir al Taller de Interioridad, por motivos laborales, ninguno podía asistir al mismo, por lo que me preguntaron si podía ir en sus lugares, a lo cual accedí con entusiasmo, ya que mi hermana Paloma me ha hablado reiteradas veces del mismo como un espacio en el que trabajan las emociones, la respiración y hacen una introspección de ellos mismos.

Quiero hablar sobre mi experiencia en el Taller de Interioridad; aquella semana venía confundida, con incertidumbre y sin saber para dónde iba. El taller me vino excelente, a través de la meditación que hicimos pude reconocer ciertas tensiones que tenía en el cuerpo e identificar aún más las emociones por las cuales estaba transitando. Me ayudó a dejar de lado por un momento las preocupaciones y a conectar más con mi interior, con aquel instante que estaba transcurriendo. Luego, teníamos que escribir en un papel con forma de corazón como sentíamos que se encontraban nuestros corazones en aquel momento, y me tocó compartirlo con un padre. Fue increíblemente sanador, liberador, me sentí más ligera, como si las cargas que había identificado en un principio hubiesen ido desapareciendo. En aquel espacio tuve la posibilidad de compartir mis pensamientos y emociones, sin que me juzgaran y siendo atentamente escuchada. Y lo que me pareció maravilloso es que aquel padre me dijo lo que justo necesitaba escuchar en aquel momento de angustia.

Gracias.

Testimonio 2:

Cuando recibí la invitación para compartir el taller de interioridad, fuí con pocas expectativas y hasta dude de asistir, la verdad me alegro haber asistido!

Me di cuenta que aunque vivo a mil es super importante tomarnos un tiempito para permitirnos sentir, si, sentir.

Sentir nuestro interior, o nuestro cuerpo y localizar aquella parte de nosotros que algo nos quiere decir.

Sentir nuestras ganas de reír, de llorar, sentir que parte nos ahoga o nos pesa.

Sentir que es importante en nuestro corazónme lleve la tarea de la importancia de solo escuchar! Que solo importa el estar para el otro.