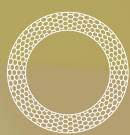


TALLER

Regresar a ti

Taller experiencial de bienestar
emocional para personas LGTBIQ+



kundalini
method





SOBRE MÍ

Soy Rodrigo Kong es facilitador y creador de Kundalini Method, proyecto centrado en experiencias corporales y energéticas con un enfoque moderno, funcional y accesible.

Mi trabajo es acompañar a las personas a ir más allá de lo mental y reconectar con su energía vital desde la experiencia directa.

REGRESAR A TI ¿QUÉ ES?

Taller experiencial de bienestar emocional para personas LGTBIQ+

Una propuesta creada para asociaciones, organizaciones y espacios comunitarios que desean ofrecer una experiencia transformadora, segura y actual para el bienestar de la comunidad LGTBIQ+.



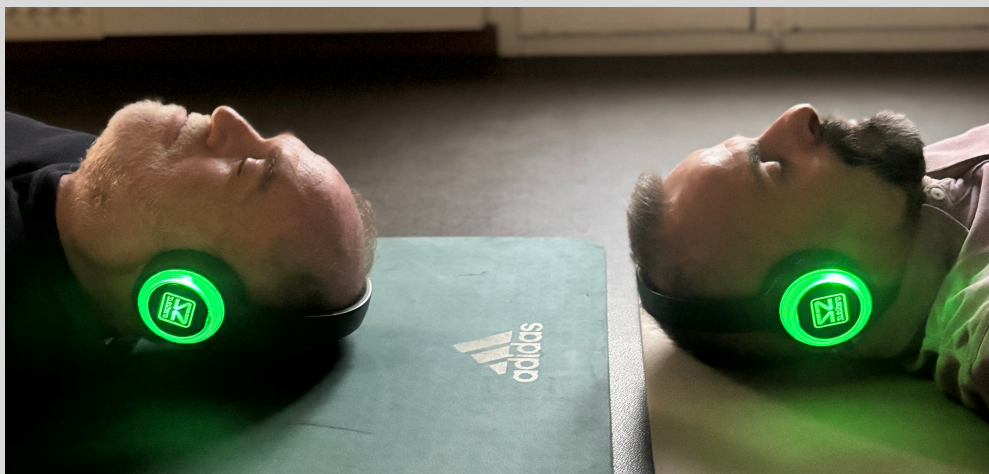


Regresar a Ti es un taller grupal de 2 horas orientado a ayudar a las personas participantes a reconectar consigo mismas, liberar tensión emocional acumulada y recuperar presencia desde el cuerpo.

Muchas personas LGTBIQ+ han vivido procesos de adaptación, invisibilidad, juicio externo o autoexigencia que dejan huella emocional y corporal con el paso del tiempo.

Este taller ofrece una vía amable y experiencial para soltar parte de esa carga y volver al propio centro.

No es necesaria experiencia previa.



OBJETIVOS DEL TALLER

- Favorecer el bienestar emocional
- Reducir tensión y estrés acumulado
- Reforzar la conexión con el cuerpo
- Promover calma y presencia
- Generar un espacio seguro de expresión
- Facilitar procesos de liberación emocional
- Fortalecer la autoestima y la reconexión personal

A QUIÉN VA DIRIGIDO

Regresar a Ti está diseñado para:

- Asociaciones LGTBIQ+
- Centros comunitarios
- Entidades sociales
- Programaciones de bienestar
- Jornadas de diversidad e inclusión
- Pride Month y semanas temáticas
- Espacios de crecimiento personal

METODOLOGÍA

El taller combina distintas herramientas de forma accesible y respetuosa:

- Dinámicas guiadas de introspección
- Reconexión emocional
- Respiración consciente
- Regulación del sistema nervioso
- Trabajo corporal suave
- Activación energética guiada
- Integración grupal final

Cada participante puede vivir la experiencia a su ritmo.



ESTRUCTURA DEL TALLER (2 HORAS)

1. Bienvenida y creación de espacio seguro
2. Presentación, acuerdos grupales y preparación inicial.
3. Dinámicas de reconexión personal
4. Exploración guiada de partes internas, historia emocional y reconexión con uno mismo.
5. Activación energética guiada
6. Bloque central del taller orientado a liberar tensión y facilitar una experiencia profunda de presencia y movimiento interno.
7. Soltar y cerrar etapa
8. Dinámica simbólica para dejar atrás cargas emocionales y abrir una nueva etapa.
9. Integración final
10. Cierre grupal voluntario y aterrizaje de la experiencia.





BENEFICIOS HABITUALES

Las personas participantes suelen expresar:

- Sensación de alivio
- Mayor calma mental
- Ligereza corporal
- Emoción liberada
- Más conexión interna
- Claridad emocional
- Sensación de cuidado y pertenencia
- Cada proceso es único.

FORMATO

- Duración: 2 horas
- Taller a demanda
- Máximo 10 participantes
- Formato presencial
- Disponible en Barcelona y desplazamiento a otras ciudades bajo consulta

POR QUÉ INCORPORAR ESTE TALLER EN TU ORGANIZACIÓN

Porque la comunidad también necesita espacios donde:

- bajar defensas
- respirar
- sentirse vista
- soltar tensión acumulada
- reconectar con el cuerpo
- volver a sí misma



INFORMACIÓN Y RESERVAS

Si deseas incorporar Regresar a Ti en tu asociación, organización o evento:

Rodrigo Kong
Kundalini Method
www.kundalinimethod.com
info@kundalinimethod.com
+34 658 25 24 96
IG: @kundalini_method

