

ENCUENTRO CONMIGO

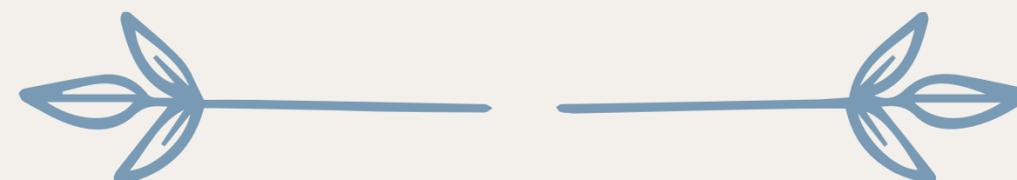
# Ana León

"Descubre la verdadera magnitud  
de tu potencial"



# ¿Quién es Ana León?

Ana León Alonso es psicóloga general sanitaria, fundadora y directora del centro de psicología "En Madrid Psicólogos".



Es especialista en psicología y salud mental perinatal, en psicología infanto-juvenil y en reprocesamiento de trauma, duelo, apego y disociación. Experta en trastornos de la conducta alimentaria.

# Un poquito más sobre Ana...

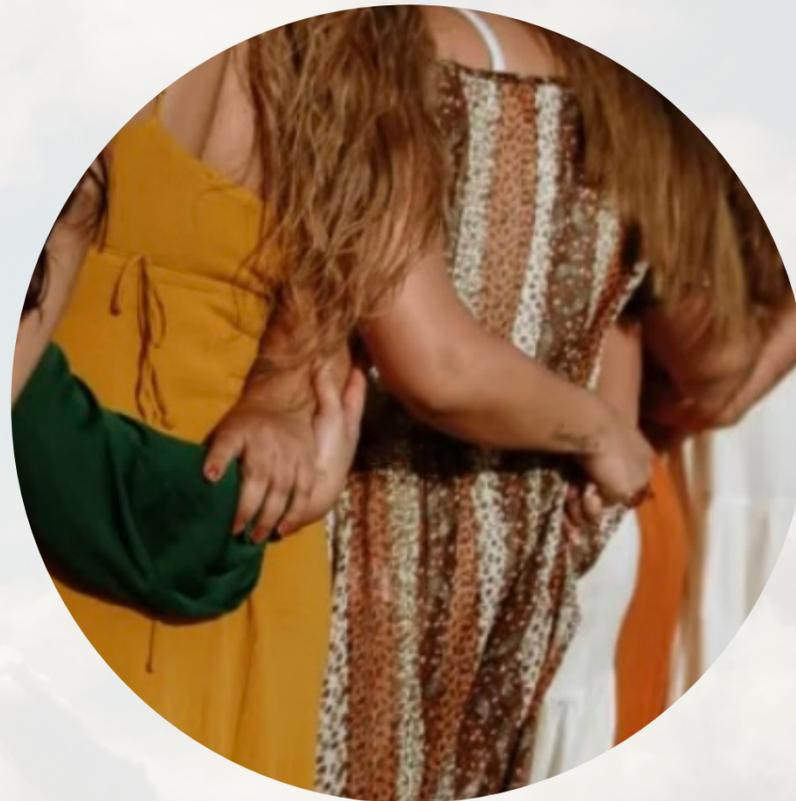
Es docente en calidad de experta en seminarios y congresos sobre suicidio y trastornos de la conducta alimentaria. Formadora en talleres de desarrollo y crecimiento personal. Miembro de la Sociedad para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (S.E.A.S.).

Fue moderadora del congreso de maternidad de Penguin Random House. Apasionada de la psicología que además cuenta con 15 años de experiencia en psicoterapia.



# (Re)encuentro conmigo

ENCUENTRO ESENCIAL PRESENCIAL



Un evento en el que nos desafiamos a desmontar las creencias que nos limitan, liberando así nuestro potencial ilimitado y descubriendo la auténtica grandeza que somos capaces de alcanzar

# ¿En qué consiste este evento?

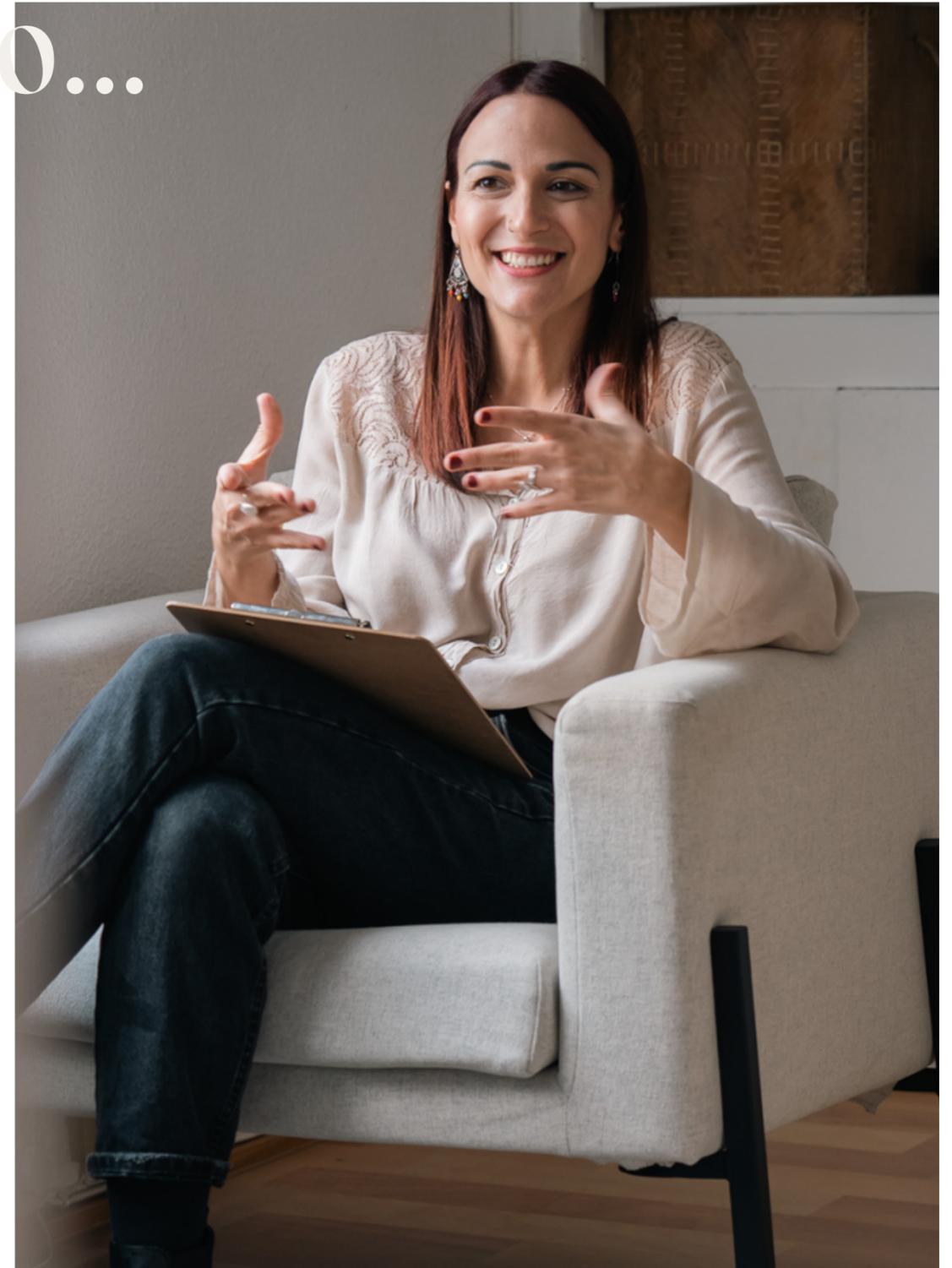
El próximo 10 de junio en c/Calatrava 9, Madrid, Ana León te invita a formar parte de un **encuentro profundo contigo** en un espacio de autodescubrimiento y transformación en el que se explorarán los **senderos internos** de la identidad personal y se desmontarán las creencias limitantes que nos han impedido alcanzar nuestro **pleno potencial**.

En este evento, **romperemos las barreras de lo desconocido** y nos encontraremos en un espacio de apertura y vulnerabilidad, creando **conexiones significativas** con personas desconocidas que comparten el viaje de **autorreflexión**.

# Ana León en todo momento...

Con su experiencia y saber gestado durante tantos años acompañando a miles de personas, nos guiará a través de dinámicas y herramientas que nos conducirán a explorar nuestras creencias arraigadas y cuestionarlas desde una **perspectiva nueva y liberadora**.

A medida que nos sumergimos en esta **aventura de autoconocimiento**, descubriremos la autenticidad y la fuerza interior que nos impulsa hacia un **crecimiento personal significativo**.



# Además...

Ana ha querido unir esta experiencia a una actividad sensorial significativa como es el baño de Gong. Esta actividad será guiada por **Ram Jap Singh**, experto en mantras y Kundalini Yoga.

Los baños de Gong ya se utilizaban en las civilizaciones antiguas de China, Egipto, Grecia e India. Han evolucionado a partir de este conocimiento y práctica hacia una amplia variedad de técnicas y terapias, una de las cuales incorpora el Gong como instrumento de producción de tonos y vibración.

Ana considera este ejercicio como **la mejor clausura para el evento**, ya que nos llevará a un estado de relajación profunda y reflexión que nos permitirá cerrar de la mejor forma el evento.



# Este encuentro es para ti si...

- Estás realizando terapia y quieres ampliar experiencias y conocimientos que te permitirán integrar lo que ya estás trabajando.
- Si quieres dar el primer paso antes de realizar terapia.
- Si quieres darte un espacio de autoconocimiento y autocuidado.
- Si la autoexigencia y la necesidad de control tienen mucho protagonismo en tu vida.
- Si te cuesta encontrar momentos para parar y escuchar a tu cuerpo.
- Si te cuesta identificar de dónde vienen tus emociones, tus sensaciones y a veces tienes la sensación de que son desajustadas al presente.
- Si quieres definirte desde lo que eres y no desde lo que has aprendido que eres.
- Si deseas darle protagonismo a tus necesidades porque llevas mucho tiempo priorizando las de los demás.
- Si quieres estar en un espacio seguro con personas con un mismo objetivo

# Itinerario Re-conexión conmigo

De 10:00 a 14:00 h

- Apertura y presentación
- Coffee Break
- Inicio del ritual
- Ejercicio de conciencia plena y relajación
- Mañana de deconstrucción de un@mism@ con Ana León

De 14:00 a 15:30 h

- Pausa para comer

A las 15:30 h

- Vuelta al encuentro y a nuestro espacio de conexión

A las 16:00 h

- Baño de Gong

A las 18:00 h

- Cierre consciente

Oferta de lanzamiento

~~79€~~

60€

# ¿Qué se incluye en el precio?

- Jornada completa de aprendizaje sobre ti mism@ y sobre la gestión de emociones.
- Coffeebreak y servicio refrigerios durante el evento
- Materiales para realizar el taller
- Alquiler del espacio
- Contenido exclusivo que se revelará en el transcurso del evento
- Apuntes sobre lo aprendido
- Baño de gong
- Pack para tomar posibles anotaciones a lo largo del evento

# ¿Qué necesitarás?

- Ropa cómoda
- El encuentro incluye un espacio donde podrás comer, beber y reponer fuerzas durante el encuentro, pero la comida será un espacio de colaboración donde cada integrante traerá su comida e iremos a un parque donde haremos pícnic de verano y compartiremos amorosamente nuestra comida (o no, porque puedes elegir no hacerlo o ir a comer con otras personas o tu sola porque necesites ese espacio).
- Una vez inscrita se te avisará de qué traer específicamente para algunos momentos especiales.
- Será un espacio seguro y protegido por todas las personas que allí estemos, donde nos cuidaremos, apoyaremos y compartiremos entre todas. Podremos mostrarnos tal y como somos, con nuestras luces y nuestras sombras, podremos hablar, o mantenernos en escucha en los momentos para ello, pero sobre todo, es un espacio para la libertad de cada persona.
- Y por último, honro y agradezco que te atrevas a vivir esta experiencia.

# Posibles dudas sobre el evento...

¿Cómo puedo inscribirme al evento?

Para asistir al evento debes enviar un correo electrónico a: [info@enmadridpsicologos.com](mailto:info@enmadridpsicologos.com).

¿Las plazas son limitadas?

Para garantizar tu asistencia al evento, te aconsejamos reservar cuanto antes, ya que las plazas son limitadas.

¿Puedo ir solo?

Sí, por supuesto. Es un encuentro para (re)encontrarse con uno mismo, en el que podrás conocer a más gente con la que estamos seguros que vivirás una experiencia muy enriquecedora.

# Posibles dudas sobre el evento...

¿Cómo puedo saber información sobre el evento una vez hecha la reserva?

Unos días antes del evento se creará un grupo de WhatsApp para comunicar todo lo necesario, y en el que podréis resolver mejor las dudas que tengáis.

¿Se harán fotos?

Sí, durante el evento realizaremos algunas fotos y vídeos para compartir en redes sociales. Pero si no quieres salir, no te preocupes, comunícanoslo, lo tendremos en cuenta para hacer tu experiencia lo más cómoda posible.

¿Hay algo más que necesite saber?

El taller que realizaremos es "sorpresa", solo lo sabrán con antelación aquellos que asistan al evento.

No pierdas la oportunidad de participar en este evento transformador y unirte a una comunidad de personas valientes que buscan desafiar los límites autoimpuestos y encontrar la plenitud en su camino hacia la autorrealización.



¡Te esperamos el 10 de junio para un encuentro inolvidable contigo  
mism@ en búsqueda de tu mejor versión!