



PLENITUD PERSONAL

RECURSOS Y HABILIDADES PARA MEJORAR TU VIDA



¿PARA QUE TE SIRVE EL PROGRAMA “PLENITUD PERSONAL”?

- Para conocerte mejor
- Activar tus cualidades y recursos personales
- Confiar más en ti mismo/a y mejorar tu autoestima
- Gestionar tu energía, tus emociones y pensamientos
- Aprender claves para el día a día que te lleven a vivir en plenitud
- Avanzar con más claridad y fuerza hacia tus objetivos
- Desarrollar cualidades y habilidades: serenidad, presencia, empatía, amor, escucha, aceptación, fuerza, determinación, flexibilidad, capacidad de disfrute
- Mejorar la relación y comunicación contigo mismo/a y con las demás
- Sentirte mejor y vivir una vida más plena



El programa PLENITUD PERSONAL se divide en 4 módulos trimestrales que se realizan entre los meses de octubre y junio. Se puede realizar el recorrido completo (recomendable) aunque también es posible inscribirse a módulos sueltos.

Se puede comenzar a realizar el programa a partir de cualquiera de los 4 módulos, ya que en cada uno de ellos nos centramos en distintas áreas y contenidos.

El programa incluye 2 talleres presenciales mensuales en viernes por la tarde y acceso a los contenidos del programa online (campus.norgara.com), con videos, audios, meditaciones guiadas, lecturas y materiales.

Además, entre talleres hay una propuesta de tareas para profundizar en los contenidos trabajados





Los módulos del programa son los siguientes:

- **TIERRA:** QUIEN SOY: RAICES, ESENCIA E IDENTIDAD (septiembre a diciembre 2025)
- **AGUA:** CÓMO ME RELACIONO: RELACIÓN, COMUNICACIÓN Y EMOCIONES (enero a marzo 2026)
- **FUEGO:** QUÉ REALIDAD QUIERO VIVIR: PENSAMIENTO, ACCIÓN Y FUTURO (abril a junio 2026)
- **AIRE:** VITALIDAD CONSCIENTE: FLUIR Y DISFRUTAR CON FLEXIBILIDAD (octubre a diciembre 2026)



TIERRA

QUIEN SOY: RAÍCES, ESENCIA E IDENTIDAD

- PODRÁS TOMAR CONCIENCIA DE TU ESENCIA, DESARROLLANDO UNA MIRADA MÁS AMPLIA DE QUIÉN ERES Y CUÁL ES TU PROPÓSITO
- CONOCERTE MEJOR RESPONDIENDO A LA PREGUNTA ¿QUIÉN SOY?
- DESARROLLAR SERENIDAD, CONCIENCIA, FUERZA Y PRESENCIA
- DEFINIRTE A TI MISMA DE UNA MANERA MÁS PODEROSA QUE TE LLEVE A VALORARTE MÁS Y CONECTAR CON TU PODER PERSONAL
- DESCUBRIR TUS CUALIDADES NATURALES
- PONER EN PRÁCTICA CLAVES PARA UNA VIDA MÁS PLENA
- ACTIVAR LA MIRADA SISTÉMICA, TOMANDO CONCIENCIA DE QUE ERES PARTE DE SISTEMAS MAYORES
- TRANSFORMAR TU PASADO EN UN RECURSO: TRAYECTORIA VITAL Y SISTEMA FAMILIAR

A woman and a child are playing in a pond. The woman is holding a large green leaf over them like an umbrella. The background is a soft-focus view of the pond and surrounding foliage.

AGUA

CÓMO ME RELACIONO: RELACIÓN, COMUNICACIÓN Y EMOCIONES

- PODRÁS ACTIVAR LA SENSIBILIDAD, RECEPTIVIDAD, CUIDADO Y AUTOCUIDADO, CONEXIÓN Y AMOR A TI MISMO/A Y A LAS DEMAS PERSONAS
- DESARROLLAR HABILIDADES DE COMUNICACIÓN: CONEXIÓN, ESCUCHA ACTIVA, EMPATÍA, CONFIANZA, APERTURA
- MEJORAR LA GESTIÓN DE TU ENERGÍA EN EL DÍA A DÍA CREANDO UN MAPA DE VIDA SOSTENIBLE Y SALUDABLE
- APRENDER A VIVIR Y GESTIONAR TUS EMOCIONES DE UNA MANERA SANA Y EFICIENTE. VEREMOS EL VALOR ADAPTATIVO DE LAS EMOCIONES PARA COMPRENDERLAS, GESTIONAR SU ENERGIA Y LA EXPRESION EMOCIONAL



FUEGO

QUÉ REALIDAD QUIERO VIVIR: PENSAMIENTO, ACCIÓN Y FUTURO

- PODRÁS DESARROLLAR CONVICCIÓN, DETERMINACIÓN, FUERZA, SEGURIDAD, VALENTÍA, ASERTIVIDAD, CAPACIDAD DE PONER LÍMITES
- DEFINIR CON CLARIDAD TUS OBJETIVOS Y ACTIVAR TU CAPACIDAD DE ACCIÓN
- COMPRENDER EL PODER GENERADOR DEL LENGUAJE Y EL PENSAMIENTO
- TRANSFORMAR CREENCIAS LIMITANTES PARA ABRIR NUEVAS POSIBILIDADES Y AVANZAR SIN TRABAS HACIA TUS OBJETIVOS
- APRENDER A GESTIONAR EL PENSAMIENTO PARA CONVERTIRLO EN TU ALIADO
- INCORPORAR HERRAMIENTAS PARA CONVERTIRTE EN COCREADORA DE TU PROPIO FUTURO

AIRE
VITALIDAD CONSCIENTE:
FLUIR Y DISFRUTAR CON FLEXIBILIDAD

- PODRÁS ACTIVAR TU VITALIDAD
- CULTIVAR PRESENCIA Y CONCIENCIA DE TI MISMO/A
- CONECTAR CON TU AUTENTICIDAD, CON LA ENERGÍA DEL JUEGO, EL DISFRUTE Y LA ALEGRÍA DE VIVIR
- APRENDER A FLUIR CON LA VIDA
- AMPLIAR TU CAPACIDAD DE CONECTAR CONTIGO Y CON LOS/AS DEMÁS
- DESARROLLAR TU CREATIVIDAD, FLEXIBILIDAD Y CAPACIDAD DE EXPRESIÓN

- Los **talleres presenciales** se dividen en dos tipos:
- Talleres temáticos teórico-prácticos: donde trabajamos los contenidos a través de una parte teórica y diversas dinámicas experienciales y espacios de reflexión
- Movimiento Interior: en estos talleres profundizamos en los contenidos del módulo a través del movimiento corporal, sintonizando con una energía sanadora que genera un movimiento transformador a nivel profundo y que permite:
 - Equilibrar nuestra energía física, emocional y espiritual
 - Transmutar memorias inconscientes
 - Tomar conciencia y transformar dinámicas relacionales, familiares y profesionales
 - Resolver dificultades o superar bloqueos
 - Mejorar relaciones interpersonales
 - Activar recursos personales y futuros deseados
 - Cultivar conciencia, aceptación, presencia, claridad y amor



Calendario

El Curso se realizará en sesiones quincenales de 3 horas entre octubre y junio (viernes de 18:30 a 21:30h). Cada módulo (trimestre) incluye 6 sesiones presenciales alternándose talleres temáticos teórico-prácticos con talleres de movimiento interior. Además, las participantes tendrán acceso al campus online con materiales, videos, audios y meditaciones guiadas, además de una propuesta de tareas y un seguimiento individual de su proceso a través de email.

Las fechas previstas son las siguientes:

TIERRA	AGUA	FUEGO	AIRE
Oct- dic 2025	Enero-mar 2026	Abril-jun 2026	Oct-dic 2026
10 octubre	16 enero	17 abril	2 octubre
24 octubre (MI)	30 enero (MI)	24 abril (MI)	16 octubre
7 noviembre	13 febrero	8 mayo	30 octubre
21 noviembre (MI)	27 febrero(MI)	22 mayo (MI)	13 noviembre
5 diciembre	13 marzo	5 junio	27 noviembre
19 diciembre (MI)	27 marzo(MI)	19 junio (MI)	11 diciembre

(MI=talleres de movimiento interior)



INFORMACION E INSCRIPCIONES

PLENITUD PERSONAL:

- Inscripción al programa completo (4 módulos): Matrícula de 200 euros + 12 mensualidades de 85 euros
- Inscripción a 3 módulos: Matrícula de 150 euros + 9 mensualidades de 85 euros
- Inscripción a módulos/trimestres sueltos (siempre que haya plazas disponibles). En este caso la inversión es de 350 euros/módulo en un solo pago
- Existe la posibilidad de inscribirse solamente a los talleres de **Movimiento interior**
La inscripción es por trimestres: 120 euros/trimestre

Para inscribirse o más información: norgara@norgara.com

tfno. 945358617

www.norgara.com

- También es posible inscribirse al programa “**Camino a una vida plena**” solamente en formato online: en este caso la inscripción se realiza a través del campus virtual de norgara: campus.norgara.com



Facilita: Virginia Espin Sarobe

Acompaño a las personas en sus procesos de desarrollo personal y profesional desde hace más de 20 años.

Mi propósito es acompañar a las personas a ser y vivir desde la mejor versión de ellas mismas, que cada persona conecte con lo mejor de sí misma, con sus recursos y su potencial, y lo ponga en acción en su vida y en el mundo.

Psicóloga, terapeuta gestáltica, coach, titulada superior en música, formada en coaching transformacional, coaching sistémico, constelaciones familiares y organizacionales, eneagrama, teoría U, bioacústica aplicada, técnicas creativas y corporales.

Codirectora de norgara.

Más información e inscripciones:

norgara@norgara.com

945.35.86.17

www.norgara.com

campus.norgara.com



norgara

acompañamos tu desarrollo
zure garapenean bidelagun