



# Taller

para afrontar

las pérdidas

y los duelos

Euritmia Ocupacional

<https://www.euritmia-ocupacional.org>

[iao@euritmia-ocupacional.org](mailto:iao@euritmia-ocupacional.org)

T: +34 648 55 03 30

M: +34 677 59 50 78

# Taller para afrontar las perdidas y los duelos

## DUELOS Y PÉRDIDAS

En los duelos y en las pérdidas, ya sean cuestiones materiales o personales, uno busca herramientas para afrontarlas, y que suponga para uno el desgaste menor a muchos niveles personales.

En este taller Euritmia Ocupacional, ofrecemos desde la Euritmia, herramientas de movimiento y ejercicios prácticos enfocados a trabajar las 4 cualidades que se necesitarían para afrontar, aceptar, vivenciar con armonía una pérdida, para poder superar los momentos de dificultad que nos propone en nuestra vivencia personal.

Las 4 cualidades que se trabajan:

- GRATITUD hacia la vida.
- COMUNIDAD, íntimo sentimiento de unidad.
- CONFIANZA en las experiencias de la vida.
- REJUVENECIMIENTO, la facultad de hacer la esperanza activa en la vida, fuerzas siempre frescas de la vida.



Estos 4 son los sentimientos que correctamente inspiran la vida y crean el puente entre lo que existe y lo perdido.

# UNIDAD | GRATITUD | COMUNIDAD | REJUVENECIMIENTO

Estas 4 cualidades, intrínsecas en el ser humano, las podemos trabajar en el ejercitar desde la Eurytmia, desde los ejercicios que Eurytmia Ocupacional propone con este taller.

"SOLO CON EL CORAZÓN SE PUEDE VER BIEN;  
LO ESENCIAL ES INVISIBLE A LOS OJOS."

-"El principito" - Antoine de Saint-Exupéry

El taller que se propone consta de 4 sesiones, una por cada cualidad a trabajar.

## OBJETIVOS:

- Experimentar el darse cuenta a partir del movimiento corporal que la vida está formada por dos corrientes(concentración y expansión) y poder desarrollar el sentimiento de gratitud hacia todo aquello que vivimos.
- Ejercitar, moverse conjuntamente para vivenciar que no estamos solos y que todos formamos parte de un conjunto más grande. Vivir el sentimiento de comunidad.
- La confianza hacia todo aquello que no vemos.
- Crear múltiples posibilidades para realizar una acción, el rejuvenecimiento, para poder llegar a ver cada día como un día nuevo, fresco.



## ¿A QUIENES VA DIRIGIDO?

- A todas aquellas personas que hayan tenido una pérdida personal o material.
- Aquellas organizaciones que deban afrontar una pérdida.
- Colectivos docentes, claustros: ofreciendo una herramienta para trabajar a nivel personal y en el aula la sensación de pérdida la Vitalidad individual y la Armonía claustral.
- Colectivos profesionales sanitarios: ofreciendo poder trabajar con estas cualidades para con el trabajo en equipo y las relaciones con los pacientes en los duelos de los centros sanitarios.



“NO TE PREOCUPES,  
OCÚPATE”

[euritmia-ocupacional.org](http://euritmia-ocupacional.org)