



ESPACIO FÉRTIL

Grupo de crecimiento personal

Un espacio para detenerte, escucharte, conocerte y crear las condiciones para que algo nuevo pueda crecer en ti.

Hay momentos en la vida en los que sentimos la necesidad de detenernos.

No necesariamente porque algo vaya mal, sino porque intuimos que necesitamos escucharnos de otra manera. Mirar qué nos está pasando. Reconocer qué necesitamos. Comprender algunos patrones que repetimos. Dar espacio a emociones que quizá llevan tiempo esperando ser escuchadas.

Espacio Fértil es un grupo de crecimiento personal acompañado desde la mirada Gestalt. Un lugar donde poder mirar hacia dentro, tomar conciencia y explorar nuevas maneras de estar con nosotros/as mismos/as, con los demás y con la vida.

Un espacio donde pueden pasar cosas

Para que una semilla germine necesita unas condiciones: tierra, agua, luz, tiempo.

Con nosotros pasa algo parecido.

A veces no necesitamos que nadie nos diga qué tenemos que hacer. Necesitamos encontrar un espacio donde poder escuchar aquello que ya sabemos, pero que todavía no hemos podido escuchar.

L'HIVERNACLE nace con esta idea: ser un espacio donde se den las condiciones para el autoconocimiento y el crecimiento personal.

Un espacio cuidado, seguro y respetuoso donde poder parar, sentir, expresar, preguntarnos, experimentar y dejar que aquello que necesita crecer pueda encontrar su momento.

Espacio Fértil forma parte de este invernadero.

¿Para quién es?

Este grupo está dirigido a personas adultas que quieran dedicarse un tiempo y un espacio para profundizar en el conocimiento de sí mismas.

Personas que quizá se encuentran en un momento de cambio, que quieren comprender mejor qué les sucede o que simplemente sienten el deseo de vivir con mayor conciencia y presencia.

No es necesario estar atravesando ninguna situación concreta ni tener experiencia previa en terapia o crecimiento personal.

Puede ser para ti si quieres:

conocerte con mayor profundidad;

comprender tus emociones y necesidades;

escuchar más el cuerpo y sus señales;

identificar patrones que repites;

revisar creencias y exigencias internas;

aprender a poner límites;

comprender mejor tu manera de relacionarte;

dartte espacio para sentir y expresar;

descubrir nuevas posibilidades;

cuidarte desde un lugar menos exigente;

y conectar con una manera más auténtica de estar en la vida.

La mirada Gestalt

El acompañamiento parte de la Gestalt, una manera de entender el proceso personal que pone el foco en la conciencia, el presente, el cuerpo, las emociones y el contacto con los demás.

No se trata solamente de hablar de lo que nos pasa, sino de poder darnos cuenta de ello mientras está sucediendo.

¿Qué siento ahora?

¿Qué sucede en mi cuerpo?

¿Qué necesito?

¿Qué hago cuando algo me incomoda?

¿Cómo me relaciono?

¿Qué evito?

¿Qué deseo?

A través de propuestas vivenciales, ejercicios individuales y grupales, movimiento, creatividad, palabra, silencio y escucha, iremos explorando estas preguntas.

Porque muchas veces es en la experiencia, y no solamente en la reflexión, donde aparece una nueva comprensión.

El grupo como espacio de crecimiento

Formar parte de un grupo también es una oportunidad para observarnos en relación.

¿Cómo escucho?

¿Me cuesta mostrarme?

¿Pido lo que necesito?

¿Tengo miedo de ser juzgado/a?

¿Me adapto demasiado?

¿Me cuesta poner límites?

¿Me siento visto/a?

El grupo permite experimentar otras formas de contacto y descubrirnos a través del encuentro con los demás.

Cada persona hará su propio proceso, pero no lo hará sola.

¿Qué trabajaremos?

El contenido se irá construyendo también a partir de las necesidades de las personas que formen parte del grupo. Algunos de los ejes que podremos explorar son:

Autoconocimiento y conciencia

Reconocer cómo somos, cómo funcionamos y qué nos sucede.

Emociones y necesidades

Aprender a escuchar aquello que sentimos y descubrir qué hay detrás.

Cuerpo y presencia

Volver al cuerpo como lugar de experiencia e información.

Patrones y automatismos

Darnos cuenta de maneras de hacer que repetimos, aunque ya no nos resulten útiles.

Límites y relaciones

Explorar cómo nos relacionamos, qué damos, qué recibimos y cómo cuidamos nuestro espacio.

Autoexigencia y creencias

Reconocer las voces internas que nos dicen cómo deberíamos ser o qué deberíamos conseguir.

Autocuidado

Aprender a tenernos en cuenta sin convertir el cuidado en una nueva exigencia.

Deseo y posibilidades

Dar espacio a aquello que queremos, a aquello que nos mueve y a aquello que todavía está por descubrir.

Un espacio para crecer

El crecimiento personal no siempre significa ir más lejos.

A veces significa volver.

Volver al cuerpo.

Volver al presente.

Volver a escucharnos.

Volver a aquello que necesitamos.

Volver a ocupar nuestro lugar.

En L'HIVERNACLE no venimos a forzar ningún proceso.

Venimos a crear las condiciones.

Como quien prepara la tierra, riega, observa y espera.

Porque cada persona tiene su propio ritmo.

Y porque, cuando hay suficiente espacio, presencia, conciencia y cuidado, algo puede empezar a germinar.

Espacio Fértil es una invitación a regalarte este tiempo.

Un tiempo para mirarte.

Para sentirte.

Para conocerte.

Para encontrarte con los demás.

Y quizá, sin darte cuenta, empezar a crecer en una dirección que todavía no sabías que existía.

Información práctica

Formato: grupo de crecimiento personal

Acompañamiento: Terapia Gestalt

Lugar: L'HIVERNACLE Seminari Vic

Periodicidad: mensual

Duración de las sesiones: 2 horas

Número de participantes: grupo reducido

Inicio: noviembre de 2026 (tercer viernes de cada mes)

Coste: 30 euros/sesión

Contacto: m.borros@gestalterapeuta.com / 621 14 80 81 (WhatsApp)

Si sientes que es un buen momento para regalarte este espacio, puedes ponerte en contacto conmigo para recibir más información.

L'H

Un espai on podràs créixer