

FORMACIÓN 2025

Tantra, codependencia y sexualidad consciente

Una formación para tí,
para descubrirte y poder
tener una relación sana.

Puedes venir solo
o en pareja.

Sanarás tú corazón
Aprenderás a vivir una
sexualidad conectada.



Nos preparan para casi todo en la vida, formación profesional, idiomas, deportes, para ser buenas personas, buenos profesionales para ganarnos la vida, sin embargo, a partir de una edad, comenzamos a relacionarnos con el otro, y en el mejor de los casos, nos daremos cuenta de que no tenemos ni idea de como relacionarnos a nivel emocional y sexual.

Esta formación, proceso terapéutico personal que te ofrezco, elaborado con todo mi amor, ha nacido de las preguntas que, a lo largo de mi vida, me he ido cuestionando. Preguntas que han llegado acompañadas de sufrimiento, miedo, vacío, soledad y desconexión de mí misma, que se han ido transformando en amor, conexión con la vida, plenitud, autoestima, valoración por mi persona etc.

Te ofrezco una formación personal, en la que te irás descubriendo retiro a retiro, dando luz a tu mundo emocional, sexual y energético, para sanar tu corazón.

A lo largo de seis retiros residenciales, iremos comprendiendo desde donde nos relacionamos, nuestros miedos, nuestra culpa, vergüenza, bloqueos, impedimentos que nos hemos ido encontrando a lo largo de nuestra vida, nos centraremos en las heridas emocionales de infancia, relaciones de pareja y la sexualidad consciente.

Te propongo un laboratorio en sala, acompañado/a de un grupo de personas que, como tú, se encuentran con la misma inquietud y necesidad de salir de esos patrones de conducta que nos desconectan de nosotros mismos y del amor.



Los tres últimos, estarán dedicados a tu sexualidad consciente y cuerpo energético. Conectarás con tu poder personal. A través de la psicología transpersonal, iremos al inconsciente, haremos ejercicios para hacer consciente lo inconsciente y poder liberarnos de todo lo que no nos pertenece y está boicoteando nuestra vida. Será un antes y un después en tú vida.

A quién va dirigida esta formación:

A personas que deseen prepararse para relacionarse de una forma sana en una relación de pareja, mejorar la relación consigo mismo, con tu entorno, comprender desde donde te relacionas, personas individuales, parejas, que sientan la necesidad de conocerse y aprender a amarse, vivenciando la sanación y amor hacia su persona.

Os guiaré en todo momento, las prácticas que propongo en sala están meditadas para la sanación y despertar de las personas que conformen el grupo, cada persona tendrá la libertad de poner sus límites sanos, siempre tendrá mi apoyo y supervisión.

Intención de esta formación:

Darte cuenta, comprender y gestionar tu mundo emocional, con el adulto/a, el adolescente y tu niño/a interior.

Aprender a amarte, respetarte.

Soltar creencias limitantes.

Adquirir herramientas.

Conectarte con tu mundo interior.

Aprender a tener una relación de pareja sana y consciente.

Gestionar tu sexualidad, empoderarte y sanarte a través de ella.



PRIMER RETIRO

Herida de abandono, rechazo y niño interior.

Iremos descubriendo como se consolidó nuestra herida de abandono y rechazo, como se grabó en nuestro inconsciente, como identificarlas, como dar luz a nuestra energía bloqueante y como aprender a gestionarla.

Haremos practicas en sala, para poder comprender mi patrón, comprender como afecta a mis relaciones y aprender a salir de él.

Sanar nuestra codependencia, nuestras heridas internas, nuestra confianza, autoestima, nuestro valor como seres de luz.

Sentimos que nuestra felicidad depende de otra persona, sin ella, no somos nada, o, todo lo contrario, nos sentimos invadidos y necesitamos espacio.

“darnos cuenta”

Te darás cuenta si realmente estas abierto al amor energéticamente.

Te darás cuenta cuando se activa tu herida de infancia.

Relacionarte sin máscaras, eliminar la coraza.

Aprenderás a tener relaciones conscientes y sanas.

Niño/a interior. Tal vez no seas consciente que, dentro de ti, existe un niño/a, que esta reclamando tu atención continuamente. Detrás de tu adulto, hay un niño/a muy herido/a, sensible. Seguramente en tu día a día, te darás cuenta de que, el que toma las riendas, es ese niño/a herido/a que necesita tu atención y tu amor, atenderemos a tu niño/a y aprenderás a gestionarlo. Negarlo y olvidarlo, te llevara a una sensación de vacío y soledad.



SEGUNDO RETIRO

Herida de desvalorización, vergüenza y vínculos familiares, inconsciente.

La relación que tienes contigo mismo, el amor que te brindes, va a ser directamente proporcional a las relaciones que tengas a lo largo de tu vida.

Continuamente nos dejamos en un segundo, tercer plano, todo es mas importante que tú, en este retiro aprenderás a valorarte y darte el lugar que te mereces.

Aprenderás a darte cuenta del valor que te das, de como te has abandonado para agradar a tus mayores y desde ahí, alejarte de ti mismo y perderte en la vida.

No sentirte digno, ni valorado, haremos prácticas en sala para integrar y aprender a valorarnos.

Los padres son el pilar fundamental en nuestra vida, el vínculo que desarrollemos a lo largo de nuestra vida, va a darnos estabilidad o, todo lo contrario. Cuando ser tu mismo, te desvincula de tus seres queridos, tus padres.

Reconciliarnos con nuestros padres.

En este retiro, ocuparás tu lugar en el mundo, para poder recibir todo aquello que mereces.

TERCER RETIRO

Relaciones de pareja y sexualidad

Las relaciones de pareja y sexualidad, sin duda es una de las prioridades en nuestra vida, sin embargo, carecemos de información para poder mantener una relación sana y estable.

¿Por qué sentimos tanto dolor y frustración en las relaciones de pareja?



En este retiro vas a comprender desde donde te relacionas, las consecuencias y los aprendizajes necesarios para poder mantener una relación de pareja consciente.

¿Por qué me siento atraído por personas que activan mis heridas?

Dinámicas en las relaciones de pareja.

Vulnerabilidad, su importancia.

¿Qué es el amor? ¿Qué es una relación de pareja? ¿Corazón abierto? ¿Corazón cerrado?

Sexualidad consciente.

¿Como afecta la sexualidad en las relaciones de pareja?

Niño/a herido, clave en las relaciones de pareja.

Herramientas para salir de los bloqueos.

CUARTO RETIRO

Terapia energética, sanándonos en pareja.

Masaje tántrico

Entraremos en profundidad en la sanación de masaje tántrico.

Explicaré que es el tantra y el masaje tántrico.

Sexualidad consciente, comprender sexualidad masculina y femenina.

Aprender a tocar el cuerpo, caricias, presencia.

Llaves tántricas.

Energía masculina y femenina

Demostración en sala

Daréis el masaje y lo recibiréis.



QUINTO RETIRO

Sanación de punto sagrado:

Las experiencias vividas, positivas y negativas, condicionan tu vida, impidiendo que disfrutes plenamente de lo que te ofrece la vida. Lealtades familiares, memorias corporales, energía sexual, soltar el miedo.

Ritual tántrico

Punto sagrado.

Daréis y recibiréis sanación de punto sagrado.

SEXTO RETIRO

Maithuna

La intimidad desde el tantra, te invita a una práctica meditativa.

Respiraciones

Ego ausente, sin objetivos.

Mente en quietud.

Presencia.

Ritual Shiva y shakti, energía.

Prolongar el placer durante horas

Despertar nuevas sensaciones en Shiva y shakti, estado de liberación

Transmutar la eyaculación.

Unión lingan y yoni, quietud.

ADQUIRIR EL COMPROMISO DE
REALIZAR TODA LA FORMACIÓN ES
UN ACTO DE AMOR HACIA TÍ MISMO Y
TU EVOLUCIÓN PERSONAL



Fechas e inversión:

ENERO 17-19

Herida de abandono, rechazo y niño interior. 340€

MARZO 7-9

Herida de desvalorización, vergüenza y vínculos familiares, inconsciente. 340€

MAYO 9-11

Relaciones de pareja y sexualidad. 340€

JULIO 11-13

Terapia energética, sanándonos en pareja. Masaje tántrico. 340€

OCTUBRE 10-13

Sanación de punto sagrado. 499€

DICIEMBRE 5-8

Maithuna. La intimidad desde el tantra, te invita a una práctica meditativa. 499€

CASA DONDE VAMOS A REALIZAR LOS ENCUENTROS

www.ayumaya.es

C. Agraz, 6, 26135

Laguna de Cameros, La Rioja.

* 12 HABITACIONES PLAZAS LIMITADAS

CONTACTO

Isabel Madrid 611 82 25 21
elisabethtantra@gmail.com



isabelmadrid.com