

ESCUELA INTERNACIONAL DE MOVIMIENTO COHERENTE



FUNDADORA, FORMADORA Y FACILITADORA

ALICIA GONZÁLEZ SAHAGÚN

Arquitecta de Bienestar y Facilitadora de Procesos de Coherencia Humana

Psicoterapia sistémica · Movimiento Coherente® · Cosmovisión andina · Medicina chamánica energética ·
Justicia restaurativa · Dirección y montaje cinematográfico

Cofundadora de la Escuela Internacional de Movimiento Coherente

Escuela Internacional de Movimiento Coherente

RESPIRACIÓN COHERENTE® · MOVIMIENTO COHERENTE® · MOVIMIENTO COHERENTE VISUAL ART®

EN SUS PALABRAS

Recuperar lo que nunca debimos perder

Creo que el bienestar no consiste en añadir más cosas a nuestra vida. A veces consiste en recuperar aquello que nunca debimos perder.

La capacidad de respirar. De sentir. De escucharnos. De movernos con naturalidad. De relacionarnos desde la confianza. Y de crear espacios donde las personas puedan volver a encontrarse consigo mismas y con los demás.

Mi trabajo parte de una idea sencilla: el ser humano funciona mejor cuando existe coherencia entre lo que siente, lo que piensa, lo que hace y la forma en que se relaciona con su entorno. Por eso acompaño procesos individuales y colectivos donde las personas puedan recuperar esa coherencia.

Creo que la coherencia puede aprenderse. Que el cuerpo posee una enorme inteligencia. Que la respiración puede ayudarnos a escucharnos mejor.

PRESENTACIÓN

Una trayectoria al servicio del bienestar humano

Alicia González Sahagún es una profesional comprometida con el desarrollo personal, la salud integral y el bienestar psicobiológico. Su trayectoria ha estado siempre vinculada al cuidado, el desarrollo humano y la creación de experiencias capaces de mejorar la calidad de vida de las personas.

A lo largo de los años ha integrado conocimientos procedentes de la psicoterapia sistémica, la salud integral, la educación, la psicobiología, el trabajo corporal, el bienestar emocional, el desarrollo de equipos humanos y la producción cinematográfica. Como cofundadora de la Escuela Internacional de Movimiento Coherente, ha participado en el desarrollo de programas y metodologías que buscan acercar el bienestar y la coherencia a la vida cotidiana de las personas, las familias, las organizaciones y la sociedad.

Psicoterapia sistémica

Constelaciones familiares, psicogenealogía y coaching sistémico.

Coherencia psicobiológica

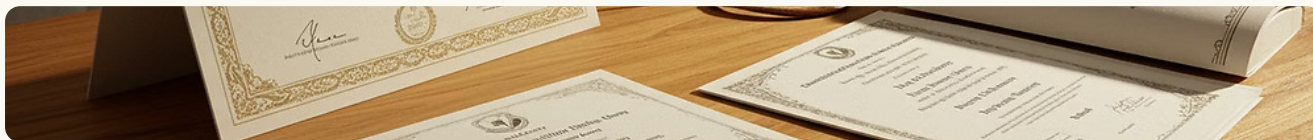
Respiración Coherente® y Movimiento Coherente Sistémico Ancestral y Multidimensional.

Cine y montaje

Una carrera paralela en producción audiovisual desde 1992.

TRAYECTORIA

Formación académica y especializaciones



1999

Constelaciones Familiares

Comenzó sus estudios en psicoterapia especializándose en Constelaciones Familiares bajo la guía de Bert Hellinger. Durante 15 años asistió a sus seminarios y cursos, una experiencia que marcó el inicio de su carrera profesional.

Licenciatura

Psicoterapia Sistémica

Licenciada en Psicoterapia Sistémica por la Escuela Hellinger Ciencia, el Instituto de Constelaciones Familiares de Brigitte Champettier de Ribes y la Universidad CUDEC de México, donde se especializó además en Psicopedagogía Sistémica y Psicogenealogía.

Maestría

Mindfulness y Constelaciones Organizacionales

Maestría en Mindfulness y Constelaciones Organizacionales y Empresariales.

+

Formación continua

Análisis Transaccional, Programación Neurolingüística, Coaching Sistémico, técnicas de respiración y Coherencia Cardíaca, Taichi, Chikung, Yoga Kundalini, Numerología Kármica, Eneagrama, Diseño Humano y Cábala.

TRAYECTORIA

Estudios avanzados y formación especializada

Maestría en Cosmovisión Andina

En la Escuela Cristal, de Miguel Valls.

Medicina Chamánica Energética

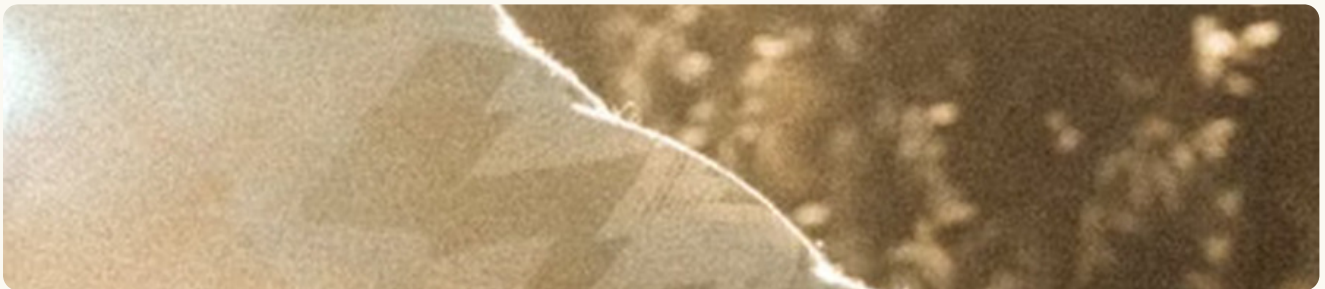
En la escuela de Alberto Villoldo, The Four Winds Society.

Facilitación de Procesos de Justicia Restaurativa

Junto a D. Julián Ríos, formando parte de su equipo de trabajo.

Dirección y Montaje Cinematográfico

Licenciada en Dirección y Montaje Cinematográfico; carrera paralela en el ámbito audiovisual desde 1992.



CREACIÓN

La técnica Movimiento Coherente

Junto a Berni García, Alicia creó las técnicas Respiración Coherente® y Movimiento Coherente Sistémico Ancestral y Multidimensional (MCSAM), centradas en el uso de la respiración como herramienta de autoevaluación, conocimiento y autorregulación.

Fundamentos

La respiración como herramienta de autoevaluación, conocimiento y autorregulación.

Metodología

Contemplación de las variaciones rítmicas de la respiración y su conexión con el movimiento del corazón, promoviendo la coherencia física, emocional y mental.

Beneficios

Conectar con un estado de coherencia natural que potencia las capacidades y dones innatos.

Aplicación

Se aplica tanto en terapias individuales como en formaciones para empresas y organizaciones.

INSTITUCIÓN

Escuela Internacional de Movimiento Coherente

Fundación

Alicia es cofundadora de la Escuela Internacional de Movimiento Coherente junto a Berni García, dedicada a la formación de personas interesadas en aprender y aplicar las técnicas de Movimiento Coherente.

Metodología

Las técnicas se basan en la observación y valoración de las variaciones rítmicas de la respiración, permitiendo conectar con un estado de coherencia interna que potencia las capacidades y talentos naturales, facilitando la autorregulación y el equilibrio en todos los niveles del ser humano.

Visión y misión

Ser una plataforma de conciencia que promueva un nuevo orden de ser, contribuyendo al desarrollo integral de las personas y al bienestar colectivo, y crear una comunidad global de individuos conscientes que vivan en coherencia con sus valores y propósito, generando un impacto positivo en sus entornos y en la sociedad.

A QUIÉN ACOMPAÑA

Personas, familias y organizaciones

Creo profundamente que el bienestar no es únicamente un asunto individual. Es también una forma de relacionarnos, de trabajar, de liderar, de educar y de crear comunidad.

**Personas**

Que atraviesan procesos de cambio personal.

Familias

Que desean fortalecer sus vínculos.

Grupos y comunidades

Que buscan generar relaciones más saludables.

Empresas

Interesadas en desarrollar culturas de trabajo más humanas y colaborativas.

Equipos

Que desean mejorar su comunicación, creatividad y bienestar.

Organizaciones

Comprometidas con el desarrollo de las personas que las forman.

ACTIVIDADES PROFESIONALES

Servicios que ofrece

Formación

Cursos de las técnicas de Movimiento Coherente en la Escuela, dirigidos a estudiantes, empresas y organizaciones.

Consultas individuales

Sesiones personalizadas para apoyar el proceso de autoconocimiento y bienestar de cada persona.

Asesoramiento empresarial

Programas para mejorar el clima laboral y el rendimiento organizacional mediante coherencia psicobiológica, visión sistémica y respiración.

Retiros

Retiros de meditación, Respiración Coherente y Movimiento Coherente Sistémico Ancestral y Multidimensional.

También diseña talleres, programas y experiencias adaptadas a las necesidades específicas de cada colectivo, con el propósito de facilitar procesos donde las personas y los sistemas humanos puedan recuperar el equilibrio, desarrollar su potencial y generar relaciones más conscientes y colaborativas.

TRAYECTORIA PARALELA

Carrera en el ámbito cinematográfico



Formación cinematográfica

Licenciada en Dirección y Montaje Cinematográfico, una destacada carrera paralela en el campo del montaje.

Experiencia profesional

Desde 1992 ha trabajado en publicidad, documentales, informativos y entretenimiento, especializándose en coordinación de postproducción y montaje de series de ficción.

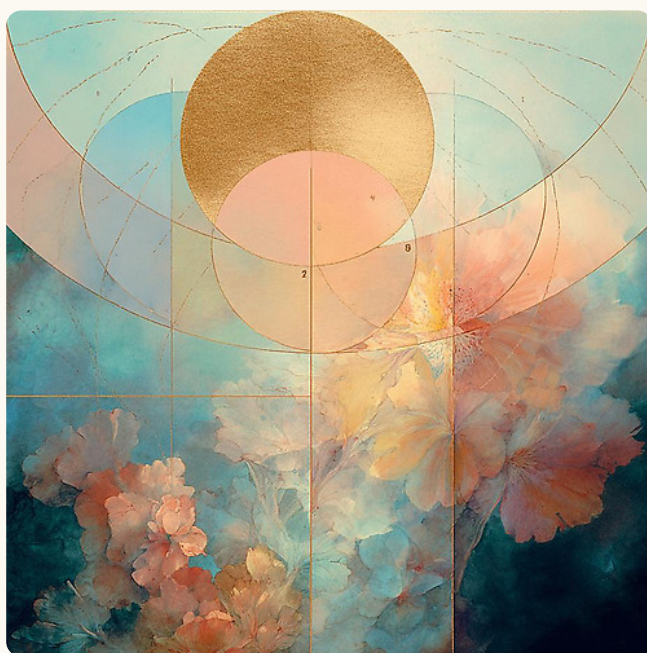
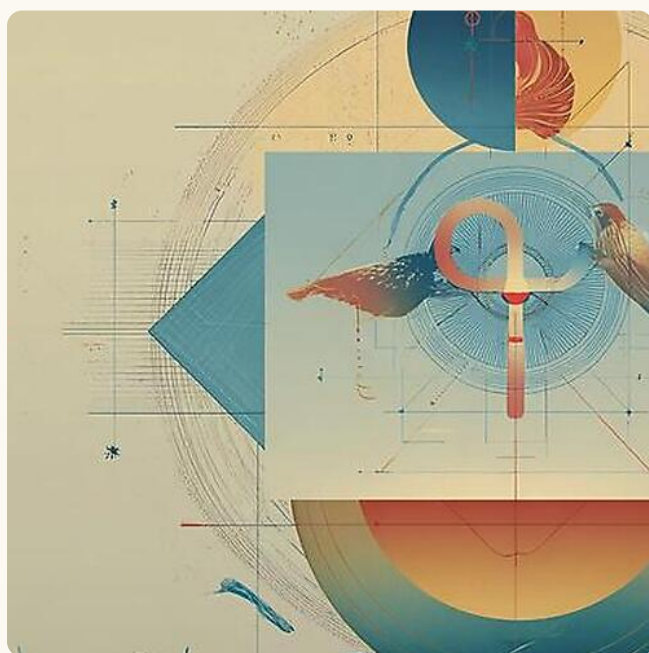
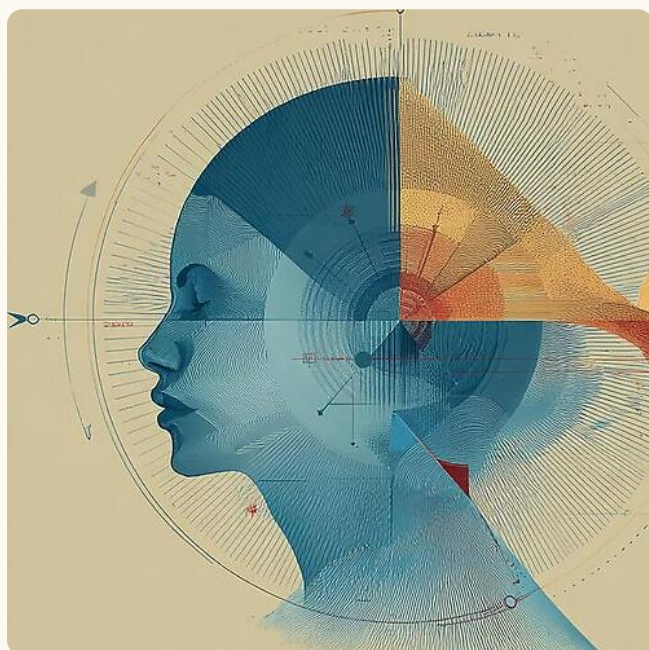
Integración de disciplinas

Su experiencia audiovisual le ha dado una sólida comprensión de los procesos creativos y organizativos, complementando su enfoque profesional en el bienestar integral.

CREACIÓN ARTÍSTICA

Movimiento Coherente Visual Art®

Junto a su trayectoria terapéutica y audiovisual, Alicia crea la identidad ilustrada que acompaña los programas de la Escuela: piezas que traducen visualmente los conceptos de eje, centro, polaridad y encarnación que sostienen la metodología del Movimiento Coherente.



Estas ilustraciones forman parte de los másteres, talleres y materiales de la Escuela Internacional de Movimiento Coherente, y son obra original de Alicia González Sahagún bajo el sello Movimiento Coherente Visual Art®.

FILOSOFÍA DE TRABAJO

Principios y resultados

Cuando una persona recupera la confianza en sí misma, cuando una familia vuelve a escucharse o cuando un equipo descubre una nueva forma de colaborar, ocurre algo extraordinariamente sencillo: la vida se vuelve un poco más amable.

La coherencia puede aprenderse

No es un rasgo fijo, sino una capacidad que se entrena y se recupera.

El cuerpo tiene inteligencia

Y la respiración puede ayudarnos a escucharlo mejor.

El centro personal irradia

Cuando alguien lo encuentra, influye en su familia, su equipo y su comunidad.

RESULTADOS OBSERVADOS

Mejor gestión del estrés

Mayor claridad mental

Mejor calidad del sueño

Relaciones más armónicas

CONTACTO

Un lugar al que regresar

Porque cuando una persona recupera la confianza en sí misma, cuando una familia vuelve a escucharse o cuando un equipo descubre una nueva forma de colaborar, ocurre algo extraordinariamente sencillo. La vida se vuelve un poco más amable. Y las personas recuerdan que el bienestar también puede ser un lugar al que regresar.

INFORMACIÓN Y SESIONES

Telf. 639 331 604
movimientocoherente.com

Alicia González Sahagún

Arquitecta de Bienestar y Facilitadora
de Procesos de Coherencia Humana

Escuela Internacional de Movimiento Coherente · Cofundada por Alicia González Sahagún y Berni García

Todos los contenidos presentados en este documento están protegidos por derechos de autor. Queda estrictamente prohibida la reproducción, distribución, transformación, comunicación pública, exhibición, transmisión o utilización, total o parcial, de estos contenidos, en cualquier formato o medio y con cualquier finalidad, sin la autorización expresa, previa y por escrito de sus titulares.

RESPIRACIÓN COHERENTE® · MOVIMIENTO COHERENTE® · MOVIMIENTO COHERENTE VISUAL ART®