



6a promoción (2024-2025)

# FORMACIÓN ANUAL EN MASAJE EMOCIONAL (FAME)

Exhalando emociones, reacciones,  
polaridades y sexualidad, a través  
del masaje Ayurveda, psicología Gestalt  
y meditaciones Kundalini

Codirección

Ignasi Vendrell  
Ainhoa Sananda



masaje emocional



# ¿CÓMO PUEDO LIBERAR MIS EMOCIONES DE RABIA, DOLOR, APEGO O MIEDO?

¿Y... CONCIENCIAR SOBRE MIS RECHAZOS,  
OFENSAS, O EL PLACER?

¿Y... SANAR LAS HERIDAS DE ABUSOS FÍSICO-SEXUALES  
O AUTOABUSOS?

Según la medicina germánica, muchas enfermedades tienen su origen en conflictos internos no resueltos o experiencias traumáticas, vividas en soledad. De ahí la importancia que adquiere el poder acompañar a las personas con el **MASAJE EMOCIONAL**, el cual permite, desde la Ayurveda, liberar emociones bloqueadas o contenidas y proporcionar un sentido de rejuvenecimiento y de bienestar al Ser. Cuerpo, mente y emociones en armonía permiten que la energía de la persona esté a un nivel óptimo, se elimine la fatiga mental y física, y favorezca la prevención de la salud.

# MASAJE EMOCIONAL

es un proceso de autoconocimiento individual y una formación profesional que, partiendo del masaje, aúna Ayurveda (Medicina india), Gestalt (Psicología Humanista) y Kundalini (Meditación/Yoga).

**La FORMACIÓN ANUAL EN MASAJE EMOCIONAL (FAME) se desarrolla bajo 4 enfoques experienciales:**

1. Masajes de emociones.
2. Masajes para mecanismos de defensa/reacciones.
3. Masajes de polaridades.
4. Masajes de sexualidad.

Los mismos están organizados en **17 talleres de 4 h** cada uno y además se incluyen 30 horas adicionales de prácticas.

La formación está co-dirigida por:

**Ignasi Vendrell y Ainhoa Sananda**

## Masaje emocional y medicina Ayurveda para tomar conciencia y prevenir la salud

Está demostrado que las personas somos seres holísticos formados por un cuerpo, mente, emociones y energía. Según la Ayurveda, una enfermedad aparece cuando existe un desequilibrio en nuestro organismo, y busca comprenderlo y corregirlo, para devolver la armonía original de la persona. Es un modo de vida que enseña cómo mantener y proteger la salud, así como, aliviar las afecciones para aumentar la longevidad. Para ello se trata al Ser holísticamente, como un todo integral.

El equilibrio en el cuerpo se consigue a través de una alimentación personalizada, el movimiento y la salud mental. De los hábitos alimentarios incorrectos y la acumulación de toxinas, por no digerir adecuadamente, surge la base para los desequilibrios agudos y crónicos, creando la enfermedad. También es importante realizar dinámicas de movimiento adecuadas, según la movilidad, edad y condición física de la persona, así como, el masaje terapéutico que ayuda a desintoxicar, movilizar y drenar toxinas para reforzar nuestros tejidos, sistema inmunológico y energético, aportando gran sensación de bienestar. El equilibrio en la mente se consigue a través de hábitos de empoderamiento de la persona, dinámicas de terapia Gestalt para el autoconocimiento y toma de conciencia.

## Masaje emocional y psicología Gestalt para tomar conciencia

La toma de conciencia, en el momento presente, nos permite asumir la responsabilidad de lo que descubrimos, y continuar en el camino de la propia aceptación y compasión, en nuestra vida y en la de todos los seres que nos rodean.

La idea básica de la psicología del Carácter o Eneagrama es que existen nueve tipos o personalidades arquetípicas con sus estrategias básicas para gestionar sus vidas, y que estas personalidades, según estén frustradas o en un estado proactivo, se integran o desintegran unas en otras. Cada tipo de personalidad asociada al Eneagrama representa un mapa de características que denotan patrones de pensamiento, sentimiento y comportamiento. Uno de los propósitos es aprender sobre el propio carácter y los patrones y hábitos asociados, con el fin de auto comprenderse y auto desarrollarse de forma más consciente. Mirar dentro de nosotros y poder reconocer este rasgo principal de nuestra personalidad nos permite poder iniciar un camino para liberarnos de nuestras ataduras y condicionamientos.

Tras años actuando desde unos patrones de conducta y dinámicas del carácter, para evitar contactar con el dolor de nuestra herida de la infancia, desarrollamos corazas y bloqueos musculares que lo sostienen. La Bioenergética define diferentes orígenes y ubicaciones de estas corazas y bloqueos en el cuerpo. Así, conocer si una persona es esquizoide, oral, masoquista, psicopática o rígida, nos sirve para proponer distintos tipos de movimientos vitales expresivos, danza y ejercicios de respiración, para que la persona tome conciencia corporal de la zona del cuerpo a desbloquear. Y sobre todo, con el **masaje emocional**, podemos abordar los centros de energía (Chakras/Marmas/Nadis), y utilizar técnicas psico corporales para liberar estos bloqueos.

## Masaje emocional y meditaciones Kundalini para elevar la energía

Despertar la energía sanadora de nuestro cuerpo, llamada Kundalini, a través de meditaciones con mantras (cantos en sánscrito), mudras (posición de las manos), pranayamas (respiraciones) y asanas (posturas del cuerpo) contribuye a desbloquear las cerraduras (bandhas) de nuestro cuerpo y elevar nuestra propia energía Kundalini hasta el corazón para que tenga mayor vibración y resonancia.

## OBJETIVOS

Desarrollar tu proceso individual de autoconocimiento, profundizando en tu mundo emocional, a través del tacto consciente en tu propio cuerpo.

Aprender a observar, permitir y liberar las emociones, reacciones, y polaridades de tus pacientes a través del masaje.

Comprender la estructura del carácter y los patrones y hábitos asociados con el fin de desarrollarse más conscientemente para liberarnos de ataduras y condicionamientos.

# PROGRAMA Y CALENDARIO

## 1. FAME-V (Viernes quincenales / Horario de 17.30 a 21.30 h)

**Introducción Masaje Emocional+Ayurveda:** jueves, 3 de octubre de 19 a 21 h

### Módulo 1 / Masajes de Emociones

Taller 1 / Masaje para soltar el **Apego**: 18 de octubre (2024)

Taller 2 / Masaje para reducir el **Miedo**: 8 de noviembre

Taller 3 / Masaje para reducir la **Rabia**: 22 de noviembre

Taller 4 / Masaje para liberar el **Dolor**: 29 de noviembre

Taller 5 / Masaje para bajar la **Ansiedad**: 13 de diciembre

### Módulo 2 / Masajes para Mecanismos de Defensa / Reacciones

Taller 6 / Masaje para sostener **Rechazo-Abandono**: 17 de enero (2025)

Taller 7 / Masaje para reconocer la **Máscara**: 31 de enero

Taller 8 / Masaje para contrarrestar **Juicio, Ofensa**: 14 de febrero

Taller 9 / Masaje para sentir **El niño interior herido**: 28 de febrero, de 14 a 18 h (piscina)

### Módulo 3 / Masajes de Polaridades

Taller 10 / Masaje para equilibrar lo **Masculino-Femenino**: 14 de marzo

Taller 11 / Masaje para neutralizar lo **Emocional-Racional**: 28 de marzo

Taller 12 / Masaje para reconocer lo **Positivo-Negativo**: 11 de abril

Taller 13 / Masaje para nivelar **Agua-Tierra- Fuego- Aire**: 25 de abril

### Módulo 4 / Masajes de sexualidad

Taller 14 / **El placer y la re-sensibilización**: 9 de mayo

Taller 15 / Reconocimiento de **Abuso Sexual y Auto-abuso**: 23 de mayo

Taller 16 / Movimientos básicos para **Yoni y Lingam**: 6 de junio

Taller 17 / Ceremonia de masaje **Ayurveda-Tantra**: 7 de junio

**Cierre:** 6-8 de junio

## MÉTODOS / TÉCNICAS



### Masaje Ayurveda

Ayurveda es la medicina india y el masaje ayurveda se ejecuta con aceite caliente siendo sus movimientos rápidos para pasar posteriormente a presiones más profundas y vigorosas que desbloquean el dolor acumulado en el cuerpo. En un masaje ayurveda, la respiración, y en concreto la exhalación, contribuye a la eliminación del dolor de forma consciente. Se considera que detrás de un dolor físico se halla un dolor emocional. Ayurveda ayuda a liberar ambos equilibrando el cuerpo físico y emocional, desintoxicando el organismo, rejuveneciendo las células y mejorando los sistemas circulatorio, linfático y nervioso.



### Masaje Ayurveda (Kusum Modak)

El masaje Ayurveda (indú) método Kusum Modak o también llamado Ayur-Yoga combina estiramientos de yoga Yyengar con presiones profundas en los músculos. Se ejecuta con aceite de sésamo caliente y con polvo de la raíz de cálam (junco). Esta combinación un poco rasposa sobre la piel hace de exfoliante permitiendo liberarse de capas físicas de autodefensa y contribuyendo a que fluyan las emociones.



### Masaje Thai Tradicional

El Masaje Tradicional Tailandés "Nuad Boran" se basa en la combinación de presiones estáticas o rítmicas sobre canales energéticos (líneas SEN) con estiramientos corporales pasivos. Ayuda a restablecer el flujo de la energía vital, liberar bloqueos físicos, energéticos y emocionales, armonizar el metabolismo y equilibrar los cuatro elementos: tierra, agua fuego y aire, restaurando en el cuerpo su capacidad de autosanación.



### Quiromasaje

Quiro viene del griego y significa "mano" y es una evolución del masaje sueco. Utiliza principalmente seis vigorosos movimientos distintos o maniobras, tales como, amasados, nudillar, digitopresión, pinza, codo, fricción y percusión. Con ellos y poca cantidad de aceite se desbloquean las zonas del cuerpo que están contracturadas.



## Masaje Tantra

El tantra es un camino para llegar a la iluminación y el éxtasis a través de la sexualidad sagrada. En el lenguaje del amor no hay futuro ni pasado, solo presente para vivir "la unidad" del Ser.

Cuando se realiza en pareja la base de este masaje es la conexión visual, la sincronización de la respiración circular y el abrazo tántrico en espiral que hace elevar la energía kundalini.



## Masaje Yóguico Kundalini

En el masaje yóguico Kundalini convergen la espiritualidad y el cuerpo para poder liberar el dolor emocional desde el dolor físico. Se inicia desde un estado meditativo indeterminado y los movimientos sirven para ir guiando al paciente a observar y reconocer su dolor como propio. De esta forma, se despertará en el subconsciente el dolor almacenado en su cuerpo y el paciente pasará a tomar conciencia del mismo. Esta disciplina se encuadra dentro de la Meditación Kundalini y fue impulsada por Yogi Bhajan, en los años 70, en Estados Unidos.



## Masaje Acuático

El masaje dentro del agua, Watsu (water shiatsu) o también llamado Wathai (water thai) o Aquahara, equilibra el 80% del agua que se halla en el interior de nuestro cuerpo, a través del agua que se halla en el exterior. En este masaje se tiene en cuenta, la temperatura a 35°-38°, la flotabilidad del peso del paciente, en función del aire que almacena en sus pulmones y la densidad del agua.



## Masaje Marmaterapia

La medicina india, Ayurveda, indica que existen en el cuerpo humano 107 marmas o vortex de energía que abren o bloquean el equilibrio del cuerpo, mente y alma. Activándolos, estimulamos los órganos internos, subimos el nivel pránico (energético) del cuerpo, y lo armonizamos con la mente. Los marmas se hallan principalmente en las juntas de las articulaciones y, desde ellas se interrelacionan con los 72.000 nadis, a través del propio campo electromagnético.



## Masaje Tibetano con Cuencos/Gong

En el masaje sonoro-vibracional de cuencos tibetanos se experimenta la capacidad sanadora del sonido y de la vibración como potentes desbloqueadores físicos y emocionales, así como facilitadores de estados de conciencia meditativos. El tratamiento de masaje tibetano con cuencos se basa en los 3 Nespas (humores), donde se observa la relación hueca o sólida de cada uno de ellos con cada órgano o parte del cuerpo.

## PROFESORADO



**Ignasi Vendrell** (1963),

terapeuta Gestalt, masajista de Ayurveda-Tantra y profesor de yoga-meditación Kundalini. Cuenta con estudios de **psicología Gestalt** (Programa SAT y Terapeuta AETG), de **masaje Ayurveda** (Indian Ayurveda Massage Institute), de masaje Thai (Sunshine Thai School), de masaje tántrico (European Tantric Massage Association of Professionals), de Quiromasaje (ISED) y de masaje Yógico (Healing Hands). También es profesor de **yoga y meditación Kundalini** (Int'l. Association Kundalini Yoga) y sanador de SatNam Rasayan. Ignasi se graduó con un Master de Comunicación en la Universidad de Boston (USA).

**Ainhoa Sananda** (1979),

terapeuta **Gestalt**, formadora y terapeuta en **Nutrición y masaje Ayurveda** (The Ayurveda Institute), Maestra de Reiki (Espai Evolutiu). Cuenta con estudios de Monitora de **Taichi** (Escuela Joanyingyang), de Desarrollo del Poder Mental (Método Silva), de Biokinesología Global (Crea-te terapias) y de herramientas de diagnóstico, tacto consciente y comunicación con el cuerpo (La vía del cuerpo). También es terapeuta de Masaje Atlante articular y de Técnica Metamórfica. Ainhoa es Diplomada en Relaciones Laborales por la Universidad de Barcelona.



# ¿A QUIÉN VA DIRIGIDA LA FORMACIÓN EN MASAJE EMOCIONAL?

A profesionales del masaje y la terapia gestalt interesados en complementar y mejorar sus terapias con sus pacientes, así como, a particulares que deseen atravesar un proceso personal interno de autoconocimiento de sus emociones, reacciones, polaridades y sexualidad. **Es de especial interés para psicólogos, sanadores, chamanes, yoguis, educadores, meditadores, trabajadores sociales, etc..**

## PRECIOS Y PAGOS

El precio total de la formación **incluye** los módulos de **Emociones, Reacciones, Polaridades, Sexualidad, sesión apertura, fin de semana de cierre y tutorías.**

**Reserva de plaza: 250€** / por bizum entre abril y junio (2024)

■ **Precio de la formación pago único: 1.140€** / 18 de octubre de 2024, en efectivo  
(1.140€ + 250€ reserva = 1.390€)

■ **Precio de la formación pago trimestral:**

**1r pago: 515€** / 18 de octubre de 2024, en efectivo

**2º pago: 515€** / 13 de diciembre de 2024, en efectivo

**3r pago: 265€** / 14 de marzo de 2025, en efectivo (515€ - 250€ reserva)

El precio total de la formación **no incluye:**  
los gastos de **alojamiento y comidas del cierre de la formación** en casa rural (6-8 de junio'25)  
y los gastos de **entrada en spa-piscina**

# INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

**La formación será presencial**

## **LUGAR**

**Espai BES** / C. Sardenya, 229, 2n 4a  
08013 Barcelona

**Metro** Sagrada Família / Clot / Monumental

## **SESIÓN INFORMATIVA PRESENCIAL**

Jueves, 11 de julio, de 2024 de 19 a 21 h

Jueves, 5 de septiembre, de 2024 de 19 a 21 h

## **ENTREVISTA**

Todos los candidatos deberán pasar una entrevista con los dos formadores

## **INFORMACIÓN**

Ignasi Vendrell: ignasivendrellv@gmail / Tel. 600 549 566

Ainhoa Sananda: noasananda@gmail.com / tel. 669 482 214

## **INSCRIPCIONES**

Cumplimentar hoja de inscripción y solicitar entrevista

# ¿Que tal formarte en Masaje Emocional?

¿TE ATREVES A HACER UN VIAJE POR TUS EMOCIONES?

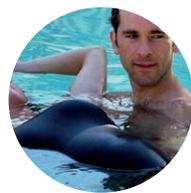
Te adjuntamos el **programa 2023-2024** (.pdf) para la 5ª promoción de la **Formación Anual de Masaje Emocional (FAME)**. Una formación de 110 horas que tendrá lugar dos viernes al mes, (de 17.30 a 21.30h) desde octubre'23 a junio'24. Disponibilidad de 24 plazas (12 hombres + 12 mujeres)

Esta formación personal es un viaje experiencial por tus **emociones, ego, polaridades y sexualidad** desde la técnica del masaje Ayurveda enriquecida con otras disciplinas, con la psicología humanista Gestalt y meditaciones Kundalini. Todo ello te permitirá conectar con tu vulnerabilidad, conocerte más profundamente y si lo deseas podrás aplicarlo terapéuticamente a los cercanos a tí (pareja, familiares, pacientes..)

Dado que dejaste tus datos con anterioridad hemos enviado también esta información a tu wssp. Por lo que si estás interesad@ pide una entrevista ahora y te contamos con detalle!!

**Recibe nuestro abrazo con corazón**

Ignasi (600 54 95 66) / Ainhoa (669 48 22 14)



  
masaje emocional