

# También puedo decir no

Escuchar lo que necesitas



Madrid · 26 de septiembre 2026

---

## Qué es

**Una experiencia de autoconocimiento para explorar tus límites y tus necesidades.**

También puedo decir no es una invitación a observar qué sucede en ti cuando escuchas lo que necesitas y te permites expresarlo, especialmente cuando eso implica poner un límite o decir no.

Mi propuesta es vivir primero cada experiencia, sin anticiparla desde la mente, para después compartir, reflexionar y dar significado a lo vivido.

## **Territorio de exploración**

**Límites:** Reconocer tus límites, expresarlos y observar qué sucede al encontrarte con los del otro.

---

## **Cómo será el encuentro**

A través de la palabra, el movimiento y diferentes propuestas corporales iremos explorando cómo reconocemos y expresamos nuestras necesidades y límites, prestando atención a lo que sucede en el cuerpo.

Trabajarás con diferentes personas. Cada propuesta será una invitación: podrás decidir si participar, poner tus límites y modificarlos en cualquier momento.

---

## **Para quién es**

Para personas mayores de edad que quieran conocerse un poco más y explorar su relación con las necesidades, los límites y la dificultad de decir no.

No necesitas experiencia previa. Tus dudas, resistencias o límites también pueden formar parte de la experiencia.

## Información práctica

**Fecha:** 26 de septiembre 2026

**Horario:** 10:30 a 14:30 horas

**Lugar:** Espacio Alma

**Dirección:** Calle de la Aduana 13, Madrid

**Grupo:** Máximo 24

*Unos días antes recibirás por WhatsApp las recomendaciones para el encuentro.*

---

## Precio: Aportación consciente

Tú decides cuánto aportar.

*La aportación la harás de forma anónima al final del encuentro.*

**Para reservar, escribeme por WhatsApp.**

## Preguntas frecuentes

### ¿Y si no sé qué necesito o dónde está mi límite?

También forma parte de la experiencia. No se trata de tenerlo claro de antemano, sino de prestar atención a lo que aparece y explorar desde ahí.

### ¿Habrá contacto físico?

Algunas propuestas pueden incluir contacto físico, pero no es el centro del encuentro. En todo momento podrás decidir si quieres participar y de qué manera.

### ¿Puedo venir con mi pareja?

Sí. Podéis decidir si queréis realizar las propuestas que se hagan en pareja juntos o hacerlas con otras personas.

### Facilita: Neo Sanchez

Facilito espacios para el autoconocimiento desde la presencia, la escucha y el respeto por el proceso de cada persona.

---

### ¿Te apetece participar?

Si tienes alguna duda o quieres reservar tu plaza, escíbeme.

WhatsApp: [+34 619 30 25 52](https://wa.me/34619302552)

