

El cuerpo sabe

Sentir desde la presencia



Madrid · 24 de octubre 2026

Qué es

Una experiencia de autoconocimiento a través de los sentidos y la escucha corporal.

El cuerpo sabe es una invitación a ampliar la percepción y descubrir las posibilidades que ofrece tu cuerpo cuando prestas atención a lo que sientes.

A través de los sentidos, el movimiento y las sensaciones exploraremos cómo responde tu cuerpo y qué información emocional e intuitiva aparece.

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

Cuerpo: Ampliar la percepción a través de los sentidos, explorar el movimiento y aprender a escuchar las sensaciones y respuestas del cuerpo.

Cómo será el encuentro

A través de propuestas sensoriales, de movimiento y escucha corporal iremos explorando diferentes formas de percibir y relacionarnos con nuestro cuerpo.

Habrà experiencias individuales y con otras personas, algunas de ellas con contacto físico, prestando atención a las sensaciones, emociones e impulsos que aparecen en cada momento.

Cada propuesta será una invitación: podrás decidir si participar y escuchar lo que tu cuerpo necesite en cada momento.

Para quién es

Para personas mayores de edad que quieran conocerse un poco más a través del cuerpo y ampliar su capacidad de sentir, percibir y escuchar sus propias sensaciones.

No necesitas experiencia previa. La curiosidad, las resistencias o incluso la dificultad para sentir o escuchar el cuerpo también pueden formar parte de la experiencia.

Información práctica

Fecha: 24 de octubre 2026

Horario: 10:30 a 14:30 horas

Lugar: Albedrío Teatro

Dirección: Calle del Gral. Palanca 24, Madrid

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

¿Hay una manera correcta de sentir?

No. Cada cuerpo responde de una manera diferente. La propuesta no es sentir algo concreto, sino prestar atención a lo que aparece en ti.

¿Y si me cuesta sentir o escuchar mi cuerpo?

También forma parte de la experiencia. No necesitas saber hacerlo de antemano; la propuesta es prestar atención y explorar desde lo que aparezca.

¿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)

