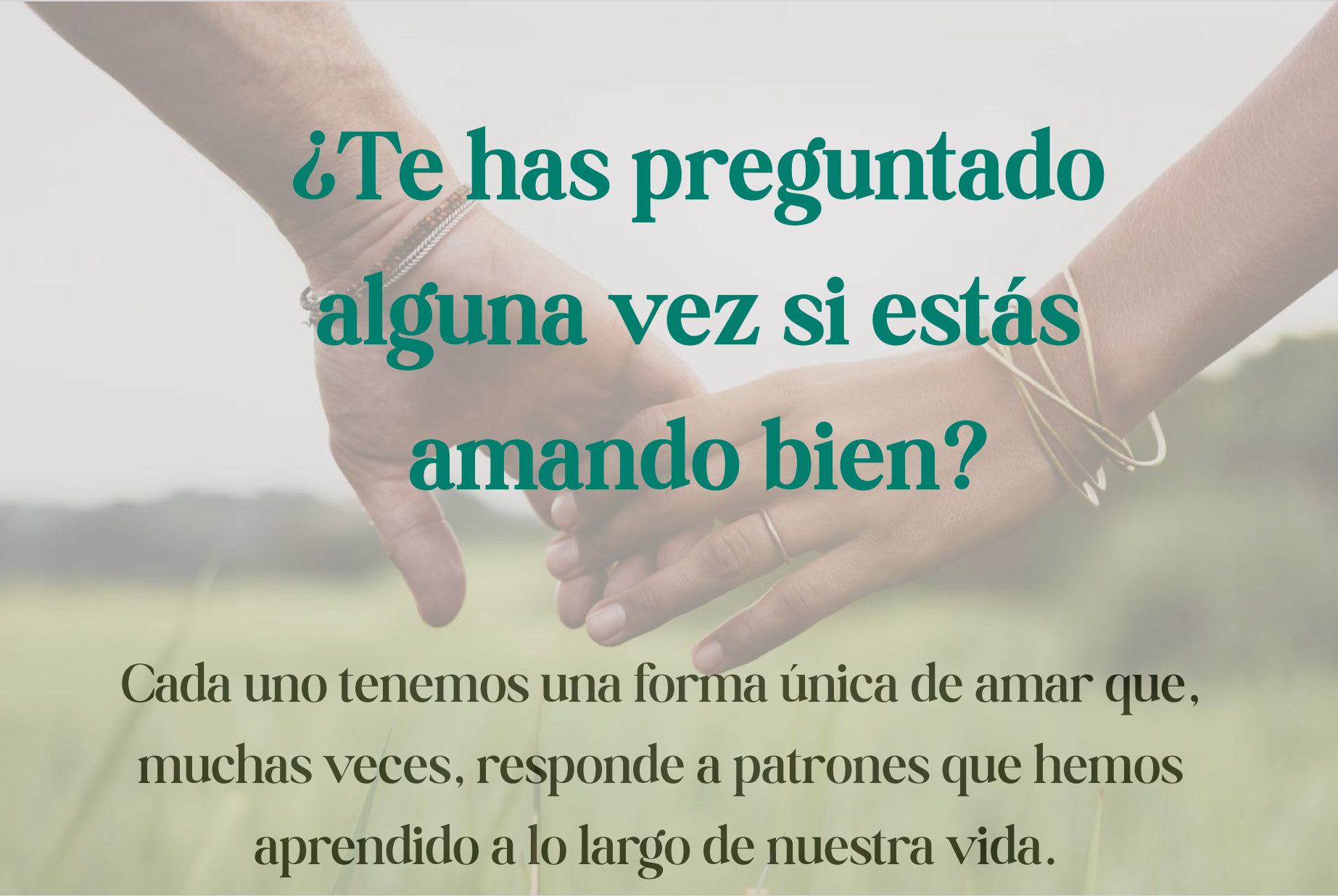


A close-up photograph of two hands, one larger and one smaller, holding each other gently. The hands are positioned in the center of the frame, with the fingers interlaced. The background is a soft-focus field of tall green grass under a bright, hazy sky. The larger hand on the left wears a beaded bracelet, and the smaller hand on the right wears a thin ring and a string bracelet.

# Taller del Buen Amor

**Transforma tu manera de  
amar y vincularte**

[www.naturandcosmos.com](http://www.naturandcosmos.com)

A photograph of two hands, one from a person with a beaded bracelet and the other with a thin ring, holding each other gently over a blurred green field. The text is overlaid on this image.

# ¿Te has preguntado alguna vez si estás amando bien?

Cada uno tenemos una forma única de amar que, muchas veces, responde a patrones que hemos aprendido a lo largo de nuestra vida.

Nuestra 'mochila' emocional y relacional nos acompaña también en pareja.

**En este taller, aprenderás a construir relaciones más sanas, profundas y auténticas, basadas en el respeto, la libertad y la conexión emocional real.**

# ¿Qué vas a conseguir?

 Reconocer un vínculo estable y duradero de pareja.

 Identificar los patrones automáticos en las relaciones

 Conocer los distintos tipos de apegos.

 La diferencia entre relación y vínculo .

 Claves para comunicarte desde la calma y la conexión.

 Una mirada amorosa hacia ti y hacia el otro.



# Este taller es para ti si...

- Sientes que te pierdes en las relaciones o repites patrones que duelen.
- Estás en pareja y deseas vivir el vínculo con más consciencia.
- Estás sol@ pero quieres prepararte para una relación más auténtica.
- Te interesa integrar el mindfulness en tu vida emocional y relacional.

## Cómo lo haremos

Tres días de taller a través de la plataforma Zoom. Las clases quedarán grabadas y podrás verlas cuando quieras

# Contenido

- Introducción / Presentación

- Lo más importante para una buena relación de pareja

- ¿Qué pone en peligro la seguridad en pareja?

- Relación vs vínculo

- Apego y tipos de apego

- 

- Las tres claves para que la pareja funcione

- Terapia enfocada en las emociones



# Quién lo imparte

## Ana Gil Muñiz

- Mindful Coach certificada por Zenith Escuela de Mindfulness con estudios basados en compasión, inteligencia emocional, psicología budista y psicología positiva
- Diplomada en Astrología Psicológica y Terapéutica. Entendiendo y sanando el mundo emocional. Escuela Astroterapéutica
- Posgrado en Astrología y Terapia (en curso). Cosmograma
- Licenciada en Periodismo. Universidad San Pablo CEU (Madrid)
- Máster en Comunicación Audiovisual y Multimedia. Universidad San Pablo CEU (Madrid)
- Aromaterapia holística Alquímica. Escuela Natural de Aroma Esencias
- Creadora de Contenido Consciente. Casa Earth
- Astrología infantil. Escuela Astroterapéutica
- Herramientas arquetípicas de autoconocimiento. Sabia Escuela de Saberes
- Lunar. Programa de autocuidado cíclico. Sabia Escuela de Saberes

