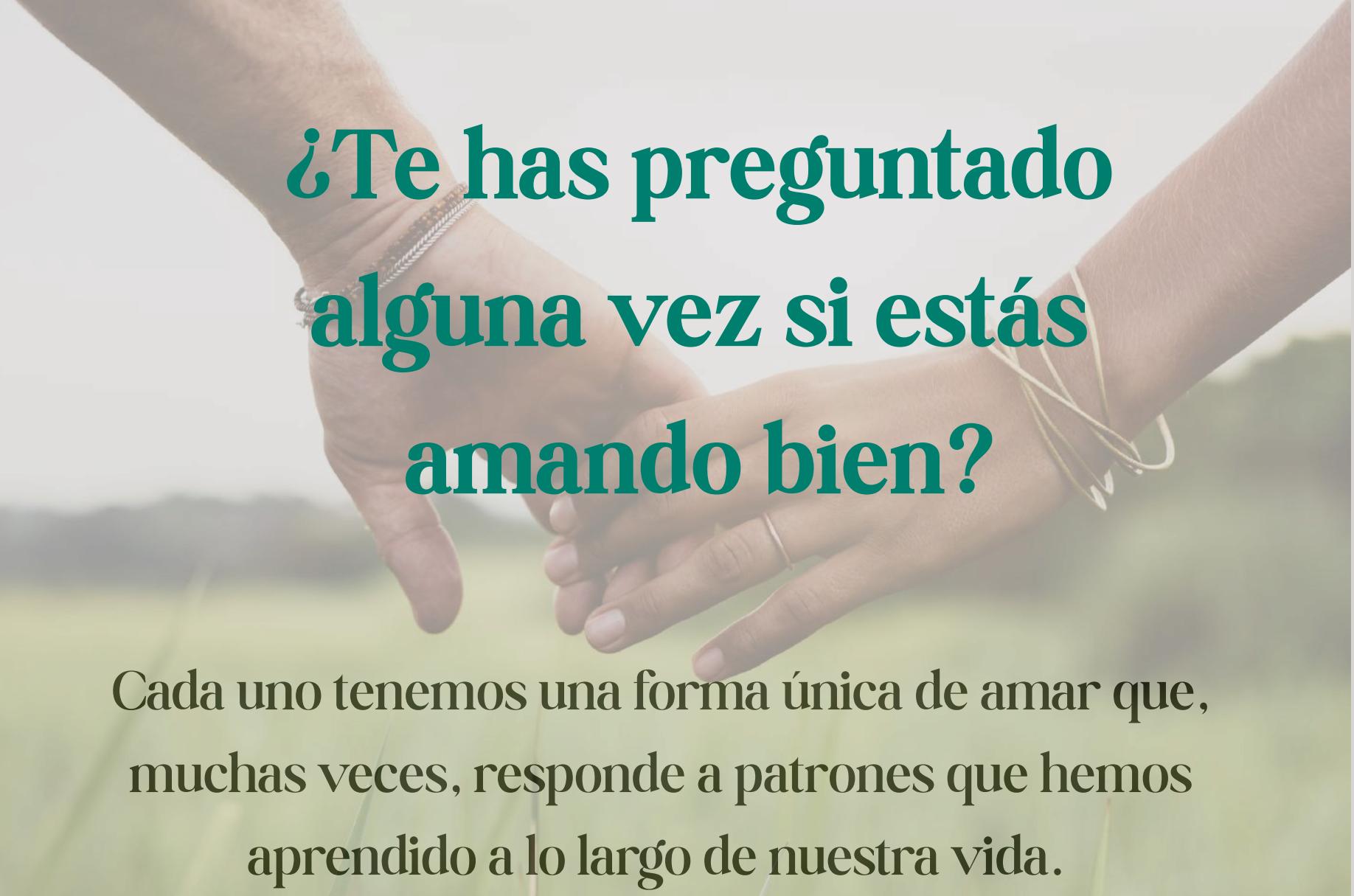


A close-up photograph of two hands clasped together. The hands belong to people of different skin tones: a darker-skinned hand on the left and a lighter-skinned hand on the right. The darker-skinned hand is wearing a beaded bracelet on the wrist and a thin copper-colored ring on the middle finger. The lighter-skinned hand is wearing a thin gold band on the ring finger. They are positioned in the center of the frame, with their fingers interlocked. The background is a soft-focus view of a field of tall, green grass under a clear sky.

# Taller del Buen Amor

Transforma tu manera de  
amar y vincularte



# ¿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 conciencia.
- 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 cílico. Sabia Escuela de Saberes

