

# INTEGRAL PRESENCE

## Desarrollo personal



[www.janjanssen.be](http://www.janjanssen.be)

[www.integralpresence.be](http://www.integralpresence.be)

### Jan Janssen

#### Fundador y enseñante de Integral Presence

Iniciado en canto sagrado por monjes tibetanos desde 1994.

Experiencia internacional de acompañamiento psico-espiritual desde 1996.

Durante 9 años profesor en la escuela Barbara Brennan (EE.UU, Alemania y Austria).

Ha creado y desarrollado diversas formaciones de transformación dinámica, hara, sonidos divinos, relación consciente, movimiento integral...

Actualmente asentado en Bélgica ofrece formación de su propio método, Transformación Integral, Energías Sutiles y Aquatic Healing, aunque sigue compartiendo su presencia y saber en muchos otros países del mundo.

Profesor en meditación Ashtanga Yoga.

Autor del libro "Transformación Integral" (en proceso de traducción)

Para conocer más sobre Jan, trayectoria, enseñanza, linaje, terapia y formación que ofrece, puedes visitar su página web.



## LAS BASES DE INTEGRAL PRESENCE:

### LOS 15 ELEMENTOS

La práctica de la *Presencia Integral* es un camino de crecimiento. Es un proceso de cambio interior que, una vez establecido, inevitablemente se reflejará desde el exterior. Es un viaje de descubrimiento y expansión, que acelera el movimiento natural e inherente de la evolución.

La *Presencia Integral* tiene 15 niveles de atención:

1. La consciencia plena (Mindfulness)
2. El alineamiento - intencionalidad

3. La respiración
4. La integración postural y el movimiento
5. La integración psicológica
6. La presencia de los otros
7. La gestalt o constelación contextual
8. Las dinámicas interrelacionales (interacciones entre 2 personas)
9. Las dinámicas dentro de las constelaciones (dinámica de grupo)
10. Los cuerpos sutiles
11. Intercambios energéticos entre las personas
12. Los canales energéticos
13. Los chakras - centros de energía
14. Los cordones relacionales
15. El contenido de la transmisión energética

Trabajando los tres primeros elementos de la *Presencia Integral* (la plena consciencia, el alineamiento y la respiración), accedemos poco a poco a los niveles más complejos y sutiles. Estos tres aspectos representan la base del desarrollo personal, interpersonal y transpersonal. Son los tres puntos de partida indispensable para el fortalecimiento de nuestra presencia en uno mismo, ante los demás y en el universo.

