

TRIKA

Curso online «Volver a ti»

Un viaje de 12 semanas
al núcleo de tu ser



La llamada a volver a casa

Vivimos en la cabeza, trazando mapas de cómo debería ser la vida. Pero la vida no está en los mapas, está en el territorio. Y el territorio es tu cuerpo.

Volver a ti es atreverse a plegar el mapa por un instante y empezar a sentir, con los pies en la tierra, el pulso del territorio que ya eres.

Si estas palabras resuenan en ti, probablemente no sea por casualidad. Es la llamada de tu naturaleza salvaje interior, una intuición profunda que te dice que la forma en que habitamos nuestro cuerpo –o lo deshabitamos– en este mundo moderno no es natural. Vivimos en piloto automático, desconectados de la corriente de sensaciones, emociones y sensibilidad que realmente somos. Hemos construido una coraza para sobrevivir, pero esa misma armadura nos aísla de nuestra propia vitalidad.

Este curso es una invitación a responder a esa llamada. Es un camino para salir de la «azotea» de la mente y empezar a habitar el cuerpo de forma íntegra.

Nuestro enfoque: Recuperar tu brújula interna

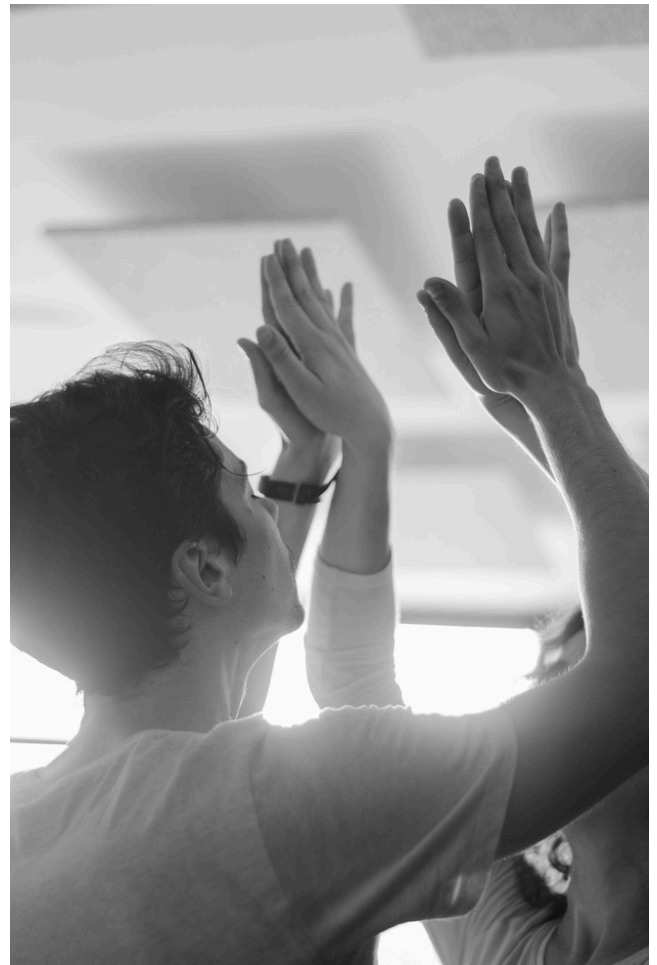
Aquí no vamos a darte más información para la cabeza ni un método cerrado que seguir. Nuestra propuesta es ofrecerte herramientas y un espacio de acompañamiento para que recuperes tu propia brújula: la sabiduría que ya está en ti, esperando a ser escuchada en la experiencia directa de tu cuerpo.

No buscamos la catarsis forzada ni la «experiencia cumbre» como un evento aislado. Queremos traer el sentir a lo cotidiano, para que la transformación sea real y sostenida. El proceso es una espiral, no una línea recta. Avanzamos con un ritmo orgánico y natural, porque solo el respeto profundo por el proceso tiene posibilidades reales de éxito.

¿Para quién es este viaje?

Este curso es un espacio pensado especialmente para ti si:

- Sientes que vives demasiado en la «azotea» de tu mente, con un ruido mental constante que te agota.
- Anhelas reconectar con tu cuerpo y tu vitalidad, pero no sabes por dónde empezar.
- Acumulas tensión física y buscas una forma de soltarla desde la raíz.
- Te sientes algo desconectado de tus emociones.
- Buscas un espacio seguro y acompañado para iniciarte en el autoconocimiento a través de la conciencia del cuerpo.



Un recorrido en tres etapas

Módulo 1: Juego, movimiento y sensación

En esta primera etapa, el objetivo es salir de la jaula de los patrones repetitivos de la mente. Empezaremos por la experiencia directa de mover el cuerpo a través de prácticas de conexión y juego. Moverse es la primera llave para activar nuevas posibilidades, para despertar la capacidad de sentir y para encontrar un sostén más real y orgánico. Exploraremos el enraizamiento en nuestros pies como ancla en el presente, aprenderemos el arte de la escucha interna a través del escaneo corporal y conectaremos con la pelvis como centro de nuestro poder y movimiento.



Módulo 2: Energía y coraza

Una vez que el cuerpo está más despierto, conectaremos con la pulsación de la vida. Aprenderemos a sentir el propio latido y la respiración como la danza de las polaridades (expansión y contracción, tensión y relajación) que ya somos.

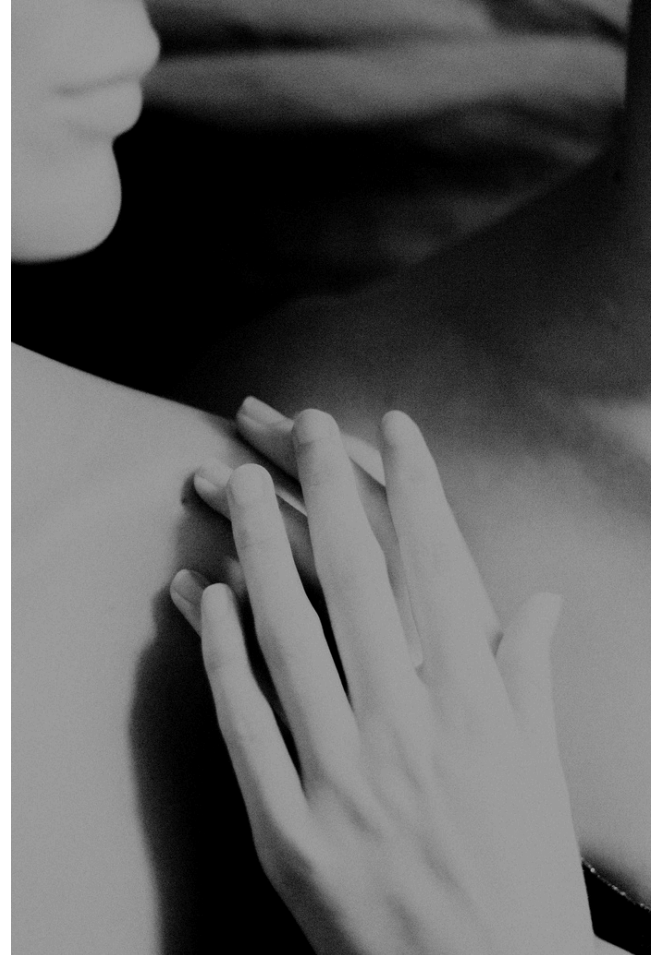
Desde ahí, podremos mirar de frente y comprender cómo hemos construido nuestras armaduras (la coraza) y cuál es el coste real de esa desconexión, tanto a nivel mecánico como místico. Introduciremos los principios de la bioenergética (carga, descarga, vibración) como herramientas para movilizar la energía vital atrapada y permitir que el cuerpo se exprese.



Un recorrido en tres etapas

Módulo 3: Conectar con la esencia y vincularse. La vida que emerge

En la última etapa del viaje, daremos espacio a que la vida que hemos movilizado se manifieste. Exploraremos las emociones como energía en movimiento, aprendiendo a acogerlas sin ser arrastrados por ellas. Abriremos los canales del contacto y el vínculo, entendiendo nuestros límites no como una armadura defensiva, sino como una membrana sensible que nos permite relacionarnos desde un lugar más auténtico. Terminaremos con un viaje interior al corazón, a la propia esencia, para discernir lo que no somos (Neti Neti) y reconocer la sabiduría fundamental que ya habita en nosotros (So Ham).



Un experiencia online acompañada y compartida

El formato online es idóneo para quienes buscan flexibilidad, viven fuera de Barcelona o simplemente prefieren hacer un proceso sostenido desde la intimidad de su propio espacio y a su propio ritmo.

La experiencia online te permite sumergirte en el material semanalmente y luego encontrarnos en directo para crear un campo de conciencia compartido. Es un espacio para integrar la teoría, resolver dudas y, sobre todo, para sentir que no estás solo en este viaje, aunque estemos a kilómetros de distancia.

Incluye:

- Kit de preparación «Preparando la tierra fértil para Volver a ti», para que empieces a preparar el terreno.
- 12 sesiones de unos 90 minutos de acompañamiento en directo por Meet (lunes a las 19h, hora de Barcelona), que quedan grabadas.
- Acceso a todo el material del curso: audios teóricos («Semillas teóricas»), prácticas guiadas en audio y vídeo, meditaciones de integración y Fichas de apoyo en PDF semanales.
- 1 grupo de telegram exclusivo durante las 12 semanas del curso para anuncios y compartir entre compañeros.



Detalles prácticos

Calendario

- Inscripciones a partir del 1 de agosto.
- Inicio del curso: Lunes 6 de octubre de 2025, 19:00 hora de Barcelona.

Aportaciones

- Curso: 180 €

Acompañamiento uno a uno adicional

- 12 sesiones online de 30 min: 400 €
- Sesiones individuales: Desde 45 €

Nota sobre las aportaciones

La aportación económica cubre tu plaza y la disponibilidad de todos los servicios durante el trimestre, independientemente de la asistencia o el uso particular. Esto nos permite sostener el grupo y el espacio para ti. Los materiales grabados del curso online estarán disponibles durante 12 meses.



Vicen Montserrat

Soy el fundador del centro Trika y seré tu guía en el proceso. Me veo como un investigador de lo vivo y lo humano. Mi camino me ha llevado a integrar la filosofía, la historia, la bioenergética de Reich y el tantra no dual en una mirada propia que desea sanar la fractura entre la mente y el cuerpo, entre el individuo y la sociedad. Este curso nace de mi convicción de que el primer paso para cualquier transformación real es, ineludiblemente, volver a habitar el propio cuerpo.

Más allá de los títulos, lo que quiero que sepas es que yo también hago este viaje cada día. No te hablo desde la cima de ninguna montaña, sino desde el mismo camino que tú vas a empezar a explorar. Conozco las resistencias, las dudas y la potencia que se esconde al otro lado. Y es desde ahí, desde esa experiencia compartida, desde donde te voy a acompañar.



Preguntas frecuentes I

¿Necesito experiencia previa?

No, en absoluto. Este curso está diseñado específicamente como una puerta de entrada. Lo único que necesitas es curiosidad.

¿Qué material necesito para las clases?

Para las clases presenciales, te recomendamos traer ropa cómoda, una camiseta de recambio, agua, y una libreta y bolígrafo si quieres tomar notas.

¿Qué pasa si me pierdo una sesión en directo del online?

Nada grave. Las sesiones quedan grabadas y las tendrás disponibles hasta 12 meses después de terminar el curso. Sabemos que la energía del directo tiene una fuerza especial, pero la grabación te permite seguir el hilo perfectamente y no perderte nada del contenido. La vida es la que es, y nos adaptamos.

¿Este curso me capacita como terapeuta?

No, en absoluto.

Este curso es un espacio de autoexploración y entrenamiento corporal, no es una terapia de grupo ni la sustituye. Tampoco te capacita como terapeuta.

La vía para formarte como acompañante de procesos es nuestro posgrado, y este curso es una base excelente para quien quiera acceder a él en el futuro.

Preguntas frecuentes II

¿El formato online tiene la misma potencia que el presencial?

Vamos a ser honestos: no.

El contacto, la vibración y la energía que se mueven en una sala con un grupo de cuerpos presentes es, por naturaleza, una experiencia insustituible.

Dicho esto, hemos volcado toda nuestra experiencia en este curso para crear un viaje online profundo y transformador. Esta es la primera edición que ofrecemos en este formato, por lo que tiene un carácter pionero y experimental, tanto para ti como para nosotros. Es una potentísima puerta de entrada al trabajo corporal y una nueva aventura que nos ilusiona.

Agradecemos de corazón tu confianza al embarcarte con nosotros.

¿Recomendáis complementar el curso online con alguna práctica presencial?

Sí, totalmente. Creemos que la combinación del viaje online con la experiencia del cuerpo a cuerpo es la fórmula más poderosa.

El online te da la estructura y el seguimiento, y lo presencial te da el aterrizaje y la vivencia directa. Por eso, si está dentro de tus posibilidades, te recomendamos mucho estas dos opciones:

- Si vives cerca de Barcelona: Valora la posibilidad de venir a alguna clase suelta de los grupos regulares para «tocar» la práctica.
- Para los demás: Ten muy presente unirse a alguno de nuestros intensivos presenciales de fin de semana. Son una inmersión brutal para sentir la fuerza de la tribu y vivir la bioenergética sin filtros.

Curso online «Volver a ti»

+34 613 058 536
bio@centrotrika.org
centrotrika.org/volverati

TRIKA