EVA PRUDENCIO

SEXÓLOGA, PROFESORA Y
TERAPEUTA SEXUAL

CURSOS ONLINE EN GRUPO

Trabajo de escucha corporal, sistema nervioso, relajación profunda y sexualidad.

TAMBIÉN SESIONES INDIVIDUALES

650 82 25 11
WWW.EVAPRUDENCIO.COM
eva@evaprudencio.com
fatiga.relax.sexualidad

"ESCUCHA A TU CUERPO"

Enfoque muy suave usando los principios del trauma corporal, psicología experiencial y relajación profunda

¿Te cuesta entender las señales de tu cuerpo?

¿No sabes parar, hasta que tu cuerpo no puede más?

En este curso aprenderás a distinguir las sensaciones corporales, para empezar a **entender qué necesita tu cuerpo y poder dárselo.**

"REGULA TU SISTEMA NERVIOSO"

Usamos los principios de la Teoría Polivagal con aplicación psicosomática.

En la enfermedad las personas tenemos nuestro sistema nervioso en constante hipervigilancia. Esto produce muchos síntomas como **agotamiento, estrés, ansiedad, rigidez...**

En este curso aprenderás la base fisiológica de tu sistema nervioso autónomo y **te daré herramientas, para que puedas conocerlo mejor y usarlo a tu favor.**

"SEXUALIDAD EN LA ENFERMEDAD"

El placer tiene un efecto analgésico del dolor en tu sistema nervioso.

¿Sientes que la sexualidad en la enfermedad desaparece, se vuelve peor y es insatisfactoria?

En este curso te enseño a conectar con tu cuerpo, tus sensaciones agradables y la relajación de tu sistema nervioso, para que puedas tener una **sexualidad nutritiva, profunda y mucho más sanadora.**

MICROMOVIMIENTOS RESTAURATIVOS

A través de una práctica desarrollada a partir de mi formación de Tantra Yoga en Nepal.

¿Quieres restaurar tu cuerpo usando movimientos suaves, placenteros y sutiles?

En estas sesiones exploraremos las sutilezas de tus sensaciones corporales a través de movimientos restaurativos, en distintas partes de tu cuerpo.

Especializadas en fatiga crónica, dolor, cansancio y depresión.

ESTO DICEN DE MI

Gracias Eva por tu trabajo. **Emocionada de experimentar resultados**. Estoy llorando de la emoción - Desam, Depresión

Es lo mejor que he hecho, porque he aprendido a escuchar lo que necesita mi cuerpo y ahora se lo doy- Celia, SFC

Los enfermos también podemos sentir placer y Eva es experta en hacer que lo experimentes- Susana, SFC y SQM

La sesión de hoy fue **una revelación**, por primera vez en tantos años he visto que **mi cuerpo no es mi enemigo**- Pilar, SFC y Fibro

SOBRE MI

Con 18 años enfermé del Síndrome de Fatiga Crónica y mi mundo colapsó. No podía hacer nada de lo que se suponía que tendría que hacer una joven de mi edad. Eso me llevó a probar infinidad de cosas, que no me curaban, hasta que **empecé a escuchar a mi cuerpo y me empezó a mostrar lo que necesitaba.** Después de 8 años me recuperé y decidí **formarme, para poder combinar mi experiencia personal con una buena formación y poder ayudar a más gente como yo.**

Actualmente, trabajo con mujeres y hombres, guiándoles hacia su propio camino de **escucha corporal, para que sean ellas mismas quienes descubran qué necesita su cuerpo.**

MI FORMA DE TRABAJAR

Trabajo con un enfoque muy suave y restaurativo.

Utilizando principios del trauma corporal y la regulación del sistema nervioso.

La escucha corporal es el ingrediente esencial de todo mi trabajo y te enseño a llegar a esto, a través de las herramientas que se adapten mejor a ti.

FORMACIÓN

-Máster en Terapia Sexual de Pareja.
-Máster de Profesorado en inglés.
-F. de Tantra Yoga en Nepal.
-F. Teoría Polivagal por Deb Dana.
-F. Movimiento no Lineal. de Michaela Boehm
-Completando el Grado en Psicología.
-Curso de Especialista en Sexualidad.
-F. en Programación Neurolingüistica.
-Curso de Arteterapia.
-Formación en Yoga Restaurativo
-Curso en Trauma por Dr Bessel Van Der Kolk
-Curso en trauma con Dr Peter Levine
-Colaboro con Asociaciones de SFC-SQM en España.

Si tienes cualquier pregunta, duda o comentario me encantará escucharte.
Puedes contactar conmigo en el

650 82 2511
eva@evaprudencio.com
fatiga.relax.sexualidad (insta)
www.evaprudencio.com

¡Muchas gracias!