



**28, 29 y 30
de noviembre
2025**

Organiza

Pilar Cerda Fritz



Nos encontraremos en



Santa Luisa , Parcela 31
Isla Negra / El Quisco - Chile

Información e inscripciones

Whatsapp [+56 9 9161 9576](https://wa.me/56991619576) · IG [@pilarcerdafritz](https://www.instagram.com/pilarcerdafritz) · Email pilarcerdafritz@gmail.com

No te creas todo lo que dicen de mí.

EL CUERPO

Me alegra profundamente anunciar que estaré viajando a Chile para ofrecer experiencias de exploración somática y seguir divulgando la importancia de recuperar el punto de vista en nuestro existir.

Me encontrarás en conversatorios, clases y seminarios cuidadosamente organizados por Pilar Cerda Fritz, quien cuenta con un largo recorrido y un alto compromiso dentro del ámbito de la salud.

Espero saludarte pronto personalmente,



Tere Puig

A través de la docencia y la divulgación trabaja para la recuperación del punto de vista del cuerpo en nuestro existir.

A lo largo de 25 años de investigación y docencia, y con Jader Tolja como mentor durante más de 15 años, ha desarrollado una sólida y viva manera de enseñar y aprender sobre nosotros mismos: a través del movimiento, la percepción y la reflexión. [Saber más...](#)



Un recorrido para generar conocimiento colectivo arraigado en la experiencia

Las propuestas tienen como fin el descubrir lo que sabemos y que no sabemos que sabemos.

Trabajar desde el enfoque somático significa que toda práctica sucede y se desarrolla a través del cuerpo y manejando toda la información que lo atraviesa

Por ello, en cada encuentro están presentes la experiencia atenta y el diálogo arraigado en ella, en ese orden.

Rescatamos la información que albergan nuestros tejidos en relación a los procesos vitales que se exploran en cada taller, para elaborarla colectivamente y en relación con el conocimiento ya existente.

Calendario y contenidos

Comprensión somática del proceso respiratorio *Masterclass*

Viernes 28 de noviembre de 19.00 a 21.00

La respiración no tiene que ver sólo con los pulmones, los bronquios o la tráquea. Ni solo con eso y los músculos respiratorios.

El enfoque somático aporta una comprensión de la respiración que va más allá de la acción de lo que hoy día denominamos sistema respiratorio.

En esta sesión realizaremos una **exploración somática del gesto respiratorio** para:

- Descubrir lo **que significa adoptar un enfoque somático**.
- Aprender **cómo lo aplicamos al estudio del proceso respiratorio**.
- Identificar y comprender **las dos dimensiones de la respiración** que la experiencia nos muestra.

Inhalar y exhalar *Módulo I*

Sábado 29 de noviembre de 10.00 a 13.00

Desde el enfoque somático exploraremos los tejidos y estructuras vinculadas a la entrada y salida de aire del organismo.

Este proceso es la primera de las dos dimensiones de la respiración.

Programa

- Percepción y movimiento de **pulmones y tráquea** – Diálogo – 60 min.
- Percepción y liberación de tensiones **en el tórax, el diafragma y el abdomen** – Diálogo – 60 min.
- Observación del vínculo entre **respiración y postura** – 30 min.
- Reflexión sobre **el proceso respiratorio** y la **metodología de exploración somática** – 30 min.

Respirar en los órganos internos *Módulo II*

Sábado 29 de noviembre de 15.00 a 18.00

Nos adentramos, a través de la experiencia, en la comprensión de la segunda dimensión de la respiración.

Todo lo que sucede entre lo que entendemos como el inicio, la inhalación, y el final, la exhalación, de un ciclo respiratorio.

Programa

- Respirar en los **riñones** – Diálogo – 60 min.
- Respirar en el **cerebro** y la **médula** – Diálogo – 60 min.
- Observación del gesto respiratorio en los movimientos de torsión – Diálogo – 30 min.
- Reflexión sobre **el proceso respiratorio** y la **metodología de exploración somática** – 30 min.



Respirar en los huesos y las articulaciones *Módulo III*

Domingo 30 de noviembre de 10.00 a 13.00

Dentro de esta segunda dimensión de la respiración ahondaremos en cómo se comporta en los terrenos sólidos y cómo se vincula con ellos.

Esta experiencia, después de haber respirado en los órganos internos, nos permitirá explorar los efectos mentales y emocionales que nos trae la respiración en función del área corporal en la que se expande.

Programa

- Respirar en los **huesos de las piernas** – Diálogo – 30 min.
- Respirar en los **espacios intervertebrales** – Diálogo – 30 min.
- El **gesto respiratorio en los movimientos de inclinación, flexión y extensión** – Diálogo – 30 min.
- Reflexión sobre **el proceso respiratorio y la metodología de exploración somática** – 30 minutos.

Precio CLP \$ 455.000

Incluye:

- El seminario completo Respirar con todo el cuerpo a cargo de Tere Puig.
- Un baño de gong a cargo de Pilar Cerda Fritz.
- Alojamiento: dos noches, cena del viernes, pensión completa del sábado y desayuno y almuerzo del domingo.

Descuentos por inscripción anticipada

Para inscripciones antes del 15 de octubre: CLP\$ 430.000

Reserva contactando con Pilar Cerda Fritz

Whatsapp [+56 9 9161 9576](https://wa.me/56991619576) · IG [@pilarcerdafriz](https://www.instagram.com/pilarcerdafriz) · Email pilarcerdafriz@gmail.com