

IBIZA  
DEL 21 AL 26 OCTUBRE 2026

# FORMACIÓN MÉTODO 5 CUERPOS

PUEDES SEGUIR VIVIENDO COMO HASTA  
AHORA.

O EMPEZAR A HABITARTE DE VERDAD.

SEIS DÍAS INMERSIVOS PARA **COMPRENDER  
EL CUERPO, REGULAR EL SISTEMA NERVIOSO  
Y TRANSFORMAR LA FORMA EN LA QUE TE  
RELACIONAS** CONTIGO, CON LOS DEMÁS Y  
CON LA VIDA.

SOMOSUNO

ESCUELA DE LIBERACIÓN EMOCIONAL  
SOMÁTICA Y ENERGÉTICA

IBIZA, DEL 21 AL 26 OCTUBRE 2026

FORMACIÓN SOMOSUNO · MÉTODO 5 CUERPOS

# HAY PROCESOS QUE NO SE ENTIENDEN. SE ATRAVIESAN.

Durante seis días vivirás una experiencia diseñada para **salir del modo supervivencia, reconectar** con tu cuerpo **y aprender** a acompañar procesos reales desde **el Método 5 Cuerpos**.

No es una acumulación de herramientas.  
Es una forma distinta de comprender al ser humano desde el cuerpo, la emoción, la presencia y la regulación profunda.

EL CUERPO HUMANO  
NO FUNCIONA  
POR PARTES.

NUESTRO MÉTODO  
TAMPOCO.



FORMACIÓN SOMOSUNO 2026



## UNA NUEVA FORMA DE COMPRENDER AL SER HUMANO

SOMÁTICA  
cuerpo

REGULACIÓN  
energía

INTEGRACIÓN  
mente



### ¿Qué es el Método 5 cuerpos?

El Método 5 Cuerpos nace de años de experiencia acompañando procesos de transformación personal desde una mirada integrativa del ser humano.

Integra trabajo somático, regulación del sistema nervioso, biología y neurociencia aplicada, experiencia vivida y distintas herramientas de acompañamiento para comprender el cuerpo más allá de los síntomas y la historia que cada persona cuenta sobre sí misma.

Una metodología diseñada para acompañar procesos reales de desarrollo personal y profesional desde una visión profunda, práctica e integrativa.

Integra  
cuerpo físico, emocional, mental,  
energético y espiritual.

---

Nuestro propósito es ayudar a las personas a comprender qué ocurre en su cuerpo, regular su sistema nervioso y desarrollar una relación más consciente consigo mismas.

A través del trabajo somático, entendiendo nuestra la biología y la integración emocional, acompañamos procesos de transformación profunda que generan cambios reales y sostenibles en la forma de vivir, sentir y relacionarse.



**Tanto si deseas profundizar en tu propio proceso como si quieres incorporar nuevas herramientas a tu práctica profesional, esta formación te ofrece una metodología completa para comprender y acompañar el cambio humano.**

## 3 PILARES BÁSICOS

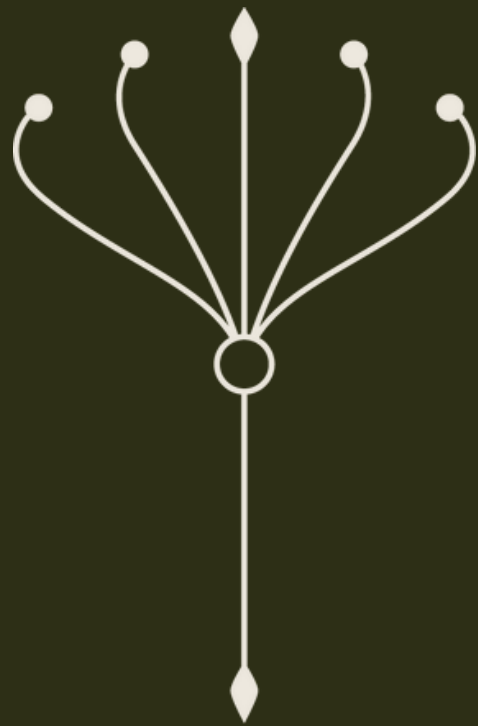
SABIDURÍA Y  
TÉCNICAS  
ANCESTRALES

BIOLOGÍA Y  
NEUROCIENCIA  
APLICADA

PSICOTERAPIA  
CORPORAL Y  
TRAUMA



# UNA NUEVA FORMA DE HABITARTE



Lo que aprenderás aquí no termina cuando finaliza la formación.

Es una manera distinta de comprender tu cuerpo, regular tu sistema nervioso y acompañar los procesos de cambio desde una mirada más profunda y humana.



### **¿Por qué es una Formación única?**

La mayoría de las formaciones enseñan herramientas. En SOMOSUNO creemos que eso es solo una parte del camino. Aprenderás a comprender el trauma, la liberación emocional y la regulación del sistema nervioso desde una mirada corporal, energética y profundamente humana.

## **Una formación que transforma la forma en la que te acompañas y acompañas a otros.**

Durante la formación aprenderás herramientas y metodologías aplicadas al trabajo corporal, emocional y energético que podrás integrar tanto en tu propio proceso como en tu práctica profesional.

No solo desarrollarás una comprensión más profunda de ti mismo, sino también recursos reales para acompañar a otras personas desde una mirada integrativa.

Aprenderás respiración consciente, trabajo somático, activación energética, fundamentos de biología aplicada, trauma y regulación del sistema nervioso.

Pero, sobre todo, aprenderás a comprender qué está ocurriendo en el cuerpo de una persona y cómo acompañar ese proceso de forma segura, respetuosa y efectiva.

**¡Aprovecha esta formación y conviértete en un líder en el campo del bienestar y el desarrollo personal! con herramientas altamente demandadas y en auge laboral.**



## LO QUE APRENDERÁS DURANTE LA CERTIFICACIÓN

Nuestra formación te proporciona las herramientas necesarias para leer el cuerpo, comprender el momento que atraviesa una persona y **elegir la herramienta más adecuada para acompañarla.**

**Las técnicas abren procesos.**

**La comprensión permite sostenerlos.**



**Respiración  
consciente**  
(breathwork)



**Trabajo  
energético e  
integración.**



**Trabajo somático  
y liberación  
corporal**  
(somatic  
experiencing)



**Liberación  
de voz**



**Fundamentos de  
la psicoterapia  
corporal**



**Biología, trauma  
y neurociencia  
aplicada**



**Marketing y  
marca personal.**



# CERTIFICACIÓN

Más de 100 horas distribuidas a lo largo del curso



# PRESENCIAL EN FORMATO RETIRO

**6 DÍAS  
5 NOCHES**  
de Inmersión  
Profunda.

- Un espacio para salir del ritmo habitual, profundizar en tu proceso y aprender desde la experiencia, la convivencia y la práctica compartida en un lugar donde solo te dediques a ti y a tu proceso.



## 3 MESES DE CONTINUIDAD FORMATIVA E INTEGRACIÓN



- La formación continúa durante los tres meses posteriores al retiro mediante masterclasses quincenales, sesiones de supervisión y espacios de integración junto al equipo multidisciplinar de la escuela.
- Un tiempo para profundizar en los contenidos, resolver dudas y llevar el método a tu vida personal y profesional.

## PREPARACIÓN PREVIA



Desde el momento en que formalices tu reserva comenzarás a formar parte de somosuno, teniendo acceso a nuestros encuentros, recursos y espacios de aprendizaje para preparar tu llegada a la formación.



## RESPALDO DE LA ESCUELA SOMOSUNO

La formación es solo el comienzo.

Al certificarte formarás parte de una comunidad de facilitadores comprometidos con el desarrollo humano, teniendo acceso a recursos, encuentros y oportunidades de crecimiento personal y profesional.

**Convivir durante 6 días junto a tus compañeros y el equipo de la escuela, te garantiza un proceso de aprendizaje y autoexploración personal profundo inigualable.**

## Transformación personal profunda y duradera



Experimentarás en primera persona las técnicas de alto impacto que aprenderás durante la certificación, integrando cada herramienta desde tu propia vivencia antes de aplicarla en el acompañamiento de otros.



## Formación completa

Una formación que combina transformación personal, desarrollo profesional y una metodología propia de acompañamiento, permitiéndote integrar todo lo aprendido en tu vida y en tu práctica con otras personas.



# MODULOS DE APRENDIZAJE

## CUERPO MENTAL

Creencias, percepción y neuroplasticidad



**Mente  
consciente**



**Mente  
subconsciente**



**Supraconsciencia**



**Neurociencia  
aplicada y sus  
fundamentos.**



**Crea nuevas  
conexiones  
neuronales,** no es  
magia es ciencia, es  
neuroplasticidad

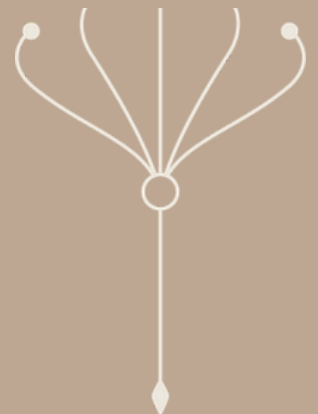


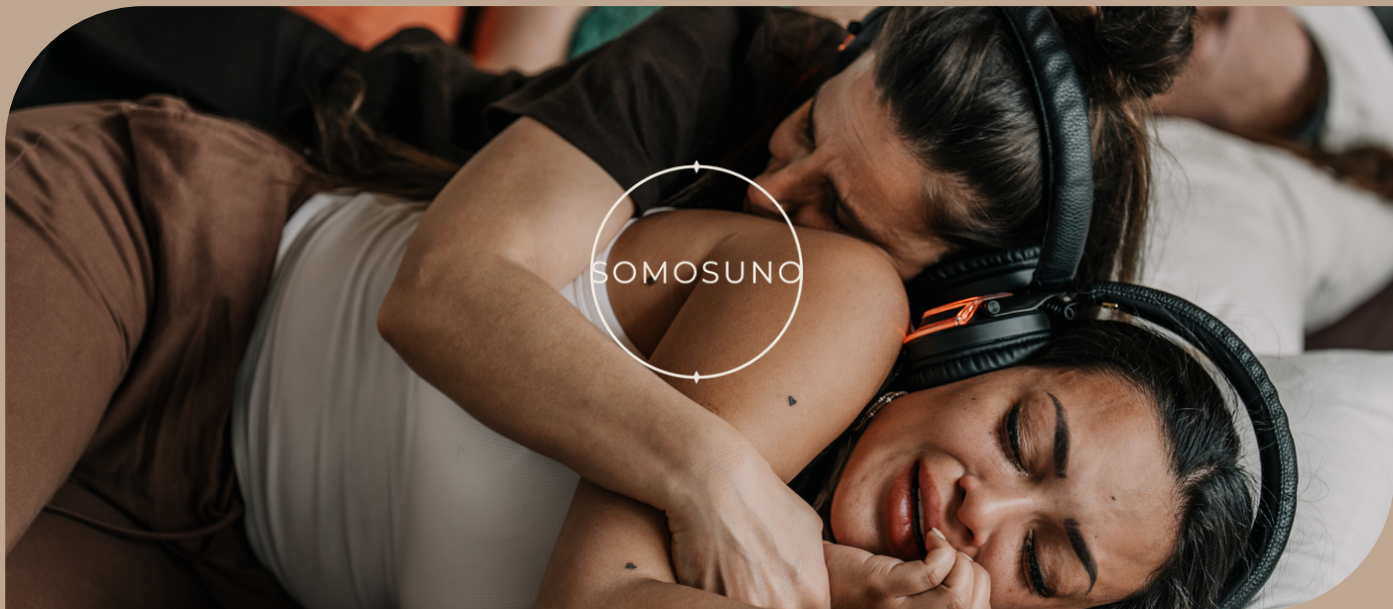
**Ondas cerebrales,**  
cómo trabajarlas  
para nuestro  
bienestar.



**Sonido, frecuencia y  
estados internos**

El impacto del sonido  
para inducir estados  
expansivos de  
conciencia y procesos  
meditativos profundos





# CUERPO EMOCIONAL

trauma, emoción y vínculo.



TRABAJO  
INFORMADO  
DE TRAUMA

TRAUMA Y  
SISTEMA  
NERVIOSO.

CREENCIAS  
LIMITANTES

PSICOLOGÍA DEL  
DESARROLLO  
SOMÁTICO

TEORÍA POLIVAGAL  
Y NEUROFISIOLOGÍA

SISTEMA DE  
APEGO

NIÑO INTERIOR

TRABAJO DE  
SOMBRA

CODEPENDENCIA

CATARSIS E  
INTEGRACIÓN

RETRAUMATIZACIÓN

# CUERPO FÍSICO

1º BLOQUE - MEMORIA CORPORAL TRABAJO  
SOMÁTICO PROFUNDO

Donde comienza la transformación



SISTEMA FASCIAL

TOQUES DE APOYO

PUNTOS DE PRESIÓN

TENSIÓN DE MÚSCULOS

TRABAJO SOBRE  
ÓRGANOS ESPECÍFICOS

TAPPING

## 2º BLOQUE - LIBERACIÓN DE LA VOZ



### WORKSHOP

“Silencio, Aliento y Voz” Imparte Jon del Vas Trabajo diafragmático.



## 3º BLOQUE -TRABAJO CORPORAL INTEGRATIVO

### La integración



## 4º BLOQUE -LA RESPIRACIÓN COMO HERRAMIENTA SOMÁTICA

### “El aliento”



- Diferentes escuelas y enfoques de breathwork.
- Respiración funcional para tu día a día
- Técnica de respiración del Método 5 Cuerpos: Somatic Breath, una vía de acceso al subconsciente, la memoria corporal y los procesos de liberación emocional.
- Sistema Nervioso Autónomo
- Sistema Respiratorio
- Resistencias y mecanismos de defensa.
- Patrones respiratorios y estrategias de adaptación



# CUERPO ENERGÉTICO

Energía, presencia y expansión



# EL FACILITADOR

- Cuestionarios y herramientas de exploración previa.
- Cómo construir una práctica profesional que genere confianza y acompañamientos a largo plazo.
- Diseño y facilitación de sesiones y workshops. presencial y online
- Gestión del espacio, la música y facilitar los recursos e instrumentos, como por ejemplo el equipo de sonido
- Diferentes tipos de sesiones y workshops.
- Acompañamiento post sesión, como sostener los posibles efectos posteriores.
- Ética profesional



# UN ESPACIO PARA DETENERTE



## IBIZA · FRENTE A ES VEDRÁ

**Hemos elegido cuidadosamente un espacio que refleje la esencia de esta formación: calma, belleza, naturaleza y presencia.**

- Compartiremos espacios, conversaciones y momentos que muchas veces terminan siendo tan transformadores como la propia formación.
- Los apartamentos, cuidadosamente seleccionados, y una alimentación orgánica y consciente crean el entorno perfecto para sostener todo lo que vivirás durante esta experiencia.



# TU HOGAR DURANTE LA FORMACIÓN



Hemos cuidado cada detalle para que puedas dedicar toda tu energía a lo verdaderamente importante: tu proceso.

Todo lo que encontrarás aquí ha sido elegido con una intención: que puedas sentirte sostenido para profundizar en tu experiencia con calma, presencia y seguridad.



# UNA BÚSQUEDA COMPARTIDA

## *Los fundadores*

### **Laura López**

Cofundadora y directora de **somosuno**

Mi camino comenzó cuando una enfermedad me obligó a detenerme y cuestionar todo aquello que creía conocer sobre mí misma.

Desde entonces he dedicado años a explorar la relación entre cuerpo, conciencia y transformación humana, integrando la experiencia vivida con la formación profesional.

### **Miguel Pérez**

Cofundador y director de **somosuno**

Mi propia experiencia con la adicción me llevó a comprender que detrás de muchos comportamientos existe una profunda necesidad de conexión. Hoy acompaño procesos de transformación desde una mirada integradora que une cuerpo, emoción, conciencia y experiencia humana.



**El Método 5 Cuerpos nace del encuentro entre la experiencia vivida y la formación profesional. Antes de acompañar procesos de transformación, tuvimos que recorrer los nuestros. Esa búsqueda personal es la que hoy da sentido, profundidad y coherencia a todo lo que enseñamos.**

# No has llegado hasta aquí por casualidad.

Tal vez llevas tiempo buscando una forma más profunda de comprenderte.

Tal vez sientes el deseo de acompañar a otras personas desde un lugar más humano, consciente e integrador.

O quizás simplemente sabes que ha llegado el momento de dar un paso que llevas años posponiendo.

Sea cual sea tu historia, esta formación ha sido diseñada para ofrecerte una experiencia transformadora tanto a nivel personal como profesional.

**La pregunta no es si estás preparado.  
La pregunta es qué podría cambiar si  
decidieras dar el paso.**

# INVERSIÓN



**Una experiencia formativa y vivencial diseñada para acompañarte antes, durante y después de la inmersión presencial.**

## **Tu inversión incluye**

- ✓ Formación completa Método 5 Cuerpos
- ✓ Inmersión presencial de 6 días en Ibiza frente a Es Vedrà
- ✓ Alojamiento durante toda la experiencia
- ✓ Alimentación consciente y ecológica
- ✓ Materiales de estudio
- ✓ Acceso a la comunidad de alumnos
- ✓ Certificación final
- ✓ Acompañamiento grupal posterior durante 3 meses
- ✓ Biblioteca de recursos y contenidos complementarios

# INVERSIÓN TOTAL

**3.600€**

*Posibilidad de fraccionar el pago desde el momento de la inscripción hasta el inicio de la formación.*

## CONDICIONES ESPECIALES PARA LAS PRIMERAS PLAZAS

Las primeras inscripciones confirmadas accederán a beneficios reservados para quienes deciden formar parte de esta experiencia desde el inicio.

### **Prioridad de habitación individual**

Posibilidad de acceder primero a las habitaciones individuales disponibles dentro del alojamiento.

### **Mentoría privada con Laura López**

Una sesión individual para ayudarte a integrar la formación en tu proceso personal o profesional.

### **Material audiovisual profesional**

Recibirás imágenes y contenido audiovisual de tu experiencia para conservar este proceso o compartirlo en tus proyectos.

**Si sientes que esta  
experiencia puede ser para  
ti,  
el siguiente paso es  
mantener una conversación  
con nuestro equipo.**

**Un espacio cercano y sin compromiso para resolver  
tus dudas y valorar juntos si esta formación encaja  
con el momento que estás viviendo**



**SOLICITAR LLAMADA  
DE VALORACIÓN**