

EspaiDona

Ciclo completo de talleres terapéuticos en los cuáles, desde la consciencia corporal, la auto-escucha y la expresión creativa libre (danza, pintura, música y escultura, entre otras) podrás encontrar herramientas para escucharte, identificar tus necesidades y deseos profundos, y expresarlos, compartiendo siempre con otras mujeres, aprendiendo así unas de las otras y recibiendo sostén en el camino hacia ti misma.



En nuestra sociedad patriarcal, caracterizada por la competitividad, la velocidad, la exigencia y el productivismo, nosotras las mujeres, cargamos con un exceso de tareas y responsabilidades. Muchas veces todavía somos las que cuidamos mayoritariamente de la casa y de otras personas necesitadas (niños, ancianos, enfermos) al mismo tiempo que tenemos que desarrollar nuestra propia carrera profesional. Por esta razón, muchas de nosotras sentimos, a menudo, que carecemos de espacios de autocuidado y de sostén emocional donde parar, escucharnos, respirar, expresar, crear, compartir, celebrar, crecer, interrogarnos, fortalecernos. También nos damos cuenta de que nuestro mundo sigue vehiculándose a un imaginario de mujer al servicio de las necesidades y deseos del otro y, por consecuencia, muchas de nosotras no nos estamos atendiendo y nos encontramos en un camino de vida que no terminamos de reconocer como propio.

El taller consta de una sesión semanal de 2 horas durante 3 meses. Un total de 12 sesiones, divididas en 3 partes que las llamamos “CAMINOS”

CAMINO 1: «RECONOCER Y SENTIR EL SOSTÉN EN MI»

- Sesión 1

Conectar con tu espacio de bienestar y seguridad interior para habitarlo.
Dinámicas creativas: visualización, expresión corporal, pintura y barro.

- Sesión 2

Sentir el sostén de mi cuerpo escuchándolo.

Dinámicas creativas: danza y expresión plástica con pintura y materiales diversos.

- Sesión 3

Anclarme en mí, en la tierra, en el aquí y ahora.

Dinámicas creativas: danza, música y expresión creativa con materiales textiles y naturales.

- Sesión 4

Tomar consciencia de los recursos que me sostienen.

Dinámicas creativas: estimulación sensorial, danza, dibujo y pintura.

CAMINO 2: «ATENDER MIS NECESIDADES»

- Sesión 5

Explorar y descubrir las mujeres que habitan en mí.

Dinámicas creativas: visualizaciones y dibujo.

- Sesión 6

Tomar consciencia de mi vitalidad y mi capacidad para cuidarme.

Dinámicas creativas: visualización y expresión teatral

- Sesión 7

Escuchar mis partes necesitadas. Encontrarme con mi vulnerabilidad.

Dinámicas creativas: expresión corporal y escultura con materiales diversos.

- Sesión 8

Diálogo entre mis partes vitales y vulnerables. Integración.

Dinámicas creativas: expresión corporal e instalación artística.

CAMINO 3: «RECONOCER Y ACTIVAR MI DESEO»

- Sesión 9

Identificar y limpiar los mandatos familiares que inhiben mis deseos.

Dinámicas creativas: visualización, expresión corporal y creación de máscaras.

- Sesión 10

Mujer objeto de deseo/Mujer deseante.

Dinámicas creativas: visualización, collage, danza y expresión plástica con pintura.

- Sesión 11

Conectar con el deseo propio y pasar a la acción para ir hacia él.

Dinámicas creativas: danza, ritual y expresión creativa con barro.

- Sesión 12

Agradecerme y celebrar.

Dinámicas creativas: visualización, dibujo, instalación artística y cierre del taller.

Objetivos

- Sentir y fortalecer el sostén en ti.
- Recuperar la conexión contigo misma aprendiendo a escucharte y a anclarte en tu cuerpo y en el presente.

- Desarrollar tu creatividad.
- Expresarte y relacionarte de una forma más auténtica a través del arte.
- Darte cuenta de tus capacidades, de la importancia de nutrirlas, y hacerlas crecer.
- Identificar y expresar tus necesidades dándoles un espacio en ti.
- Activar la capacidad de cuidado hacia ti misma y hacer dialogar esta parte con tu parte necesitada.
- Tomar consciencia de tu deseo propio, aprender a separarlo del de los demás, y activarlo para que te guíe en tu camino de vida.
- Encontrar el sostén emocional de otras mujeres, que te espejará y nutrirá a través de compartir lo que te pasa
- Conectar con la vitalidad, la alegría y el amor hacia ti y hacia la vida.

Horario:

Horario de MAÑANA: Martes de 10:30h a 12:30h.

Horario de TARDE: Martes de 18:30h a 20:30h.

Nota: El horario podría alargarse 1/2h. más en función del número de participantes. Esto se decidirá, una vez el grupo esté cerrado, el primer día de la sesión

Fecha:

2 opciones de horario para que puedas elegir el que mejor te convenga: MARTES MAÑANA O TARDE.

Lugar:

Plataforma Zoom

Precio:

Taller entero de 12 sesiones 300€ **más una sesión individual, al finalizar el taller, sin coste adicional.**

Descuento para inscripciones antes de, lo indicado en la descripción de la web, de 30€.

Se tendrá que abonar 150€ para reservar y el resto en efectivo el primer día del taller.

Quien haya reservado con el descuento deberá pagar 120€, quien se apunte más tarde deberá abonar 150€.

Se puede realizar un solo CAMINO (4 sesiones), siempre que hayas realizado el camino que le precede, aunque es muy aconsejable hacer la totalidad del taller para poder terminar todo el proceso y notar la profundidad de todo el taller y tu propio recorrido.

Si te apuntas solo al primer camino (4 sesiones), y vas pagando camino a camino, el precio por cada uno de ellos es de 110€.

No te quedes fuera. Habla conmigo si realmente el precio es un problema para tí

Tallerista/contacto:

Claudia Godoy / 650163554

En la web tienes acceso a la edición presencial si prefieres esa modalidad o si conoces a alguien que le puede interesar.

¡Muchas gracias!