

# 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: Lunes o Miércoles de 10:30h a 12:30h.

Horario de TARDE: Miércoles 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: MIÉRCOLES

MAÑANA O TARDE PRESENCIAL:

## Lugar:

Gran Vía de les Corts Catalanes 566, 4G. Barcelona.

## Precio:

Taller entero de **12 sesiones 360€** más una sesión individual, al finalizar el taller, sin coste adicional.

Se tendrá que abonar **150€** para la reserva total del taller y el resto antes del primer día del inicio del taller (**210€**).

**Descuento de 30€** si realizas tu reserva 15 días antes de que comience el taller.

En este caso, el segundo pago será de **180€**

**No te quedes fuera. Habla con nosotras si realmente el precio es un problema para tí**

**Talleristas/contacto:**

Silvia Ferrer / 676638756

Claudia Godoy / 650163554

Florence Tessier / 634600265

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

**¡Muchas gracias!**