

TASTET D'APODERAMENT. Reapropriem-nos del nostre desig

Aquesta és una activitat per a dones reals, plenes d'experiències i de saviesa. El taller potencia l'autoconeixement, la consciència corporal, la connexió amb el propi desig, la cura d'una mateixa i la xarxa d'afectes, per a enfortir l'autoestima i així trobar claus per l'apoderament.

OBJECTIUS:

Potenciar espais de cura i d'intercanvi de vivències entre dones.
Fomentar el joc com una manera de gaudir, conèixer-se i relacionar-se.
Experimentar amb el propi cos i amb les seves sensacions.
Identificar i expressar els propis desitjos i necessitats.

CONTINGUTS:

Autoconeixement i reconeixement entre dones.
Consciència corporal.
Apoderament, autonomia i autoestima.
Sociograma. Xarxes d'afectes.

METODOLOGIA:

El taller té un format vivencial i participatiu, potenciant l'intercanvi d'experiències. La sessió combinarà dinàmiques de tipus individual i grupal, i ntegrant el treball corporal i el desenvolupament de la creativitat. Les activitats del taller aniran a càrrec de dues dinamitzadores.

PERSONES DESTINATÀRIES: Dones a partir de 18 anys

DURADA: Entre 2 i 4 hores

EQUIPAMENT NECESSARI: Aula gran, pissarra, taules i cadires mòbils, ordinador o equip de so i altaveus.

Candela

Associació Candela
C/Vall d'Ordesa, 12 baixos
Barcelona
Tlf: 93 1797092
NIF: G63508410
info@candela.cat
www.candela.cat