

TALLERES PARA MUJERES

TASTET DE EMPODERAMIENTO. Reapropiándonos de nuestro deseo.

Esta es una actividad para mujeres reales, llenas de experiencias y de sabiduría. El taller potencia el autoconocimiento, la conciencia corporal, la conexión con el propio deseo, la cura de una misma y la red de afectos, para fortalecer la autoestima y así encontrar claves por el apoderamiento.

OBJETIVOS

- Potenciar espacios de cuidado y de intercambio de vivencias entre mujeres.
- Fomentar el juego como una manera de disfrutar, conocerse y relacionarse.
- Experimentar con el propio cuerpo y con sus sensaciones.
- Identificar y expresar los propios deseos y necesidades.

CONTENIDOS

- Autoconocimiento y reconocimiento entre mujeres.
- Conciencia corporal.
- Empoderamiento, autonomía y autoestima.
- Sociograma. Redes de afectos

METODOLOGÍA

El taller tiene un formato vivencial y participativo, potenciando el intercambio de experiencias. La sesión combinará dinámicas de tipo individual y grupal, integrando el trabajo corporal y el desarrollo de la creatividad. Las actividades del taller irán a cargo de dos dinamizadoras.

PERSONAS DESTINATARIAS

Mujeres a partir de 18 años.

EQUIPAMIENTO NECESARIO

Aula grande, pizarra, mesas y sillas móviles, ordenador o equipo de sonido i altavoces.

DURACIÓN

Entre 2 i 4 horas.

