



Cicle

HONRANT LES DONES QUE HI HA EN MI

Les que estan dins de cadascuna i les que ens
van donar la vida

Dissabtes 7, 14, 21 i 28 d'Abril,
de 16 a 20 h

Associació Namasté - C/Varsòvia, 52 (08041 Barcelona)- www.namaste.cat
Imparteix: Tamara Depares (Terapeuta de Constel·lacions Familiars Individuals)

Inscripcions: info@namaste.cat – 93 436 56 71

Cicle de 4 trobades destinat a totes aquelles dones que necessiten posar-se en contacte amb la seva naturalesa cíclica i necessiten suavitzar la seva autoexigència perquè tenen voluntat d'estimar-se, d'alliberar-se i de retrobar-se.

La formació pretén que les participants:

- Entrin en contacte amb les 4 fases del cicle menstrual (independentment de si l'etapa fèrtil està activa o s'està per anar o ha desaparegut): pre-ovulació; ovulació; pre-menstrual; menstruació.
- Desenvolupin una major comprensió sobre el potencial de cada fase menstrual i coneguin els 4 arquetips associats: nena; mare; "chamana"; vella sabia.
- Assoleixin / iniciïn la capacitat de cooperar amb el seu cicle per posar-lo a favor de la seva vida.
- Nodreixin l'hemisferi dret del cervell mitjançant recursos simbòlics.

Afirmar que les dones som cícliques i que som quatre en una encara ens sorprèn i estranya perquè vivim en un món de falsa linealitat. Moltes dones vivim esforçant-nos, conscient o inconscientment, per estar sempre igual.

Creiem que hem de desitjar, donar, rebre, treballar i descansar de forma constant durant tot el mes. I ens entestem a demostrar que la nostra ciclicitat no ens afecta. Els dies de sagnat es redueixen a la preocupació de no tacar-nos i de no fer mala olor. Els anuncis de compreses no ajuden, sobretot perquè mostren la sang blava... Recordar que l'òvul que ens va donar la vida es va crear a l'úter de la nostra àvia, mentre gestava a la nostra mare, ens obre nous sentits i sentiments. En el nostre llinatge matern s'originen moltes de les ferides que condicionen la nostra mirada sobre el món i sobre el nostre cos. Només revisant el que es mou en nosaltres podem actualitzar la relació que tenim amb nosaltres mateixes. L'autoexploració ens permet transformar-nos, però requereix que deixem de sostenir els personatges que ens hem creat per sobreviure. No sempre és fàcil ni agradable desmuntar-se, però, si volem cuidar-nos i deixar de banda prejudicis i / o interpretacions personals, és imprescindible que elaborem i nodrim les nostres ferides. Només si ens perdonem ens podem acostar a la nostra essència i alegria vital. Tot això només té una finalitat: connectar-nos més a la vida. A la nostra i a la del nostre cos.

METODOLOGIA

- * Dinàmiques 100% vivencials (corporals i sistèmiques) que permeten connectar d'una manera més autèntica amb el nostre sentir i garanteixen un profund treball de transformació i consciència.
- * Per evitar el concepte i la teoria, es facilita un breu esquema/resum de tots els continguts del taller.
- * Posada en comú. Espai per escoltar-nos i compartir l'experiència i les troballes viscudes.
- * Seguiment personal després de la formació (opcional). Per a totes les participants que necessitin o desitgin continuar potenciant el seu creixement personal. Oferiment del 20% de descompte en la primera sessió individual.

CONTINGUTS

El curs consta de 4 sessions (dissabtes de febrer) de 4 hores (de 16 a 20 hores).

Cada sessió és independent i centra la seva mirada en una temàtica concreta. Però el curs està concebut com un tot integrat i inclou les 4 sessions per a reflexar el curs natural del cicle menstrual.

Sessió 1. Dissabte 7 d'abril

Sessió destinada a curar la mirada de la nostra nena-adolescent interior.

- * Introduïrem les característiques bàsiques de la primera fase del cicle menstrual: la pre-ovulació; relacionada amb l'etapa sexual de la infància i l'adolescència.
- * Vivenciarem amb dinàmiques sistèmiques com és l'afirmació de ser adultes a la relació adulta-nena.
- * Experimentarem amb dinàmiques corporals (mitjançant la música, el moviment, la teràpia corporal i el coaching lúdic) com és la sensació de descobrir un objecte per primera vegada.

Sessió 2. Dissabte 14 d'abril

Sessió destinada a cultivar la nostra mare interior.

- * Introduïrem les característiques bàsiques de la segona fase del cicle menstrual: l'ovulació; relacionada amb l'etapa sexual de la fertilitat.
- * Vivenciarem amb dinàmiques sistèmiques l'agraïment i el perdó a la nostra mare per donar lloc a la nostra capacitat de maternar-nos a nosaltres mateixes.
- * Experimentarem amb dinàmiques corporals (mitjançant la música, el moviment, la teràpia corporal, el coaching lúdic i la pintura expressiva) com és la sensació de conèixer amb judicis i sense ells per prendre consciència de com els judicis condicionen les nostres reaccions.

Sessió 3. Dissabte 21 d'abril

Sessió destinada a connectar amb la nostra essència salvatge i tribal.

- * Introduïrem les característiques bàsiques de la tercera fase del cicle menstrual: la pre-menstruació; relacionada amb l'etapa sexual de la menopausa.
- * Vivenciarem amb dinàmiques de teràpia menstrual i moviment expressiu la connexió amb el nostre úter.
- * Experimentarem amb dinàmiques corporals (mitjançant la música, el moviment, la teràpia corporal i els centres d'energia) com és la sensació de redescobrir a la nostra dona salvatge, sexual i no sotmesa.

Sessió 4. Dissabte 28 d'abril

Sessió destinada a descobrir el nostre silenci, activar l'escolta i la desafecció.

- * Introduïrem les característiques bàsiques de la quarta fase del cicle menstrual: la menstruació; relacionada amb l'etapa sexual de la maduresa.
- * Vivenciarem amb dinàmiques sistèmiques com és rebre la força del llinatge matern.
- * Experimentarem amb dinàmiques corporals (mitjançant el silenci, la veu, el foc, la teràpia corporal i els centres d'energia) com entrar en el més profund del nostre cor.