

PROGRAMA DE ACTIVIDAD

CICLOS FEMENINOS Y ARQUETIPOS

"Empezar es una actitud. Es un lugar espiritual. Cada año, cada mes, cada estación, cada semana, cada día recibimos la oportunidad de empezar de nuevo. Cada aliento que tomamos es un nuevo comienzo. Empezar es un regalo."

Leonie Dawson



Hilando fino



CICLOS FEMENINOS Y ARQUETIPOS

Charla/taller de profundización en los ciclos femeninos a través de los arquetipos. Creado e ideado para recordar y retomar la conexión de las mujeres con la tierra y sus ciclos, con nosotras mismas y con las demás. Destinado a proporcionar herramientas que contribuyan al autoconocimiento, al bienestar personal y la consciencia sobre el poder intrínseco de las mujeres, desde la óptica del ecofeminismo.

El taller tiene como objetivo principal el conocimiento de las energías que atravesamos (a lo largo del ciclo vital, del ciclo anual y de nuestros ciclos femeninos), que nos ayudará a conocernos mejor, cuidarnos y permitirnos ir a nuestro favor y también a ser conscientes de cuándo vamos en contra de nosotras mismas, entendernos y hacernos entender por el mundo y potenciar nuestras habilidades en sus momentos más propicios.

También nos llevaremos algunas herramientas fáciles que nos permitan incidir y regular las distorsiones de nuestros ciclos.

Conoceremos en profundidad y amar todo lo que nos ofrece cada uno de los arquetipos que viven en nosotras, lo que nos permitirá:

1. Atravesar todos los días de nuestros ciclos menstruales aceptándonos y viviendo en positivo todo lo que cada momento nos permite y nos dificulta y entendiendo su sentido biológico.
2. vivir nuestros procesos femeninos (adolescencia, vida fértil, menopausia, vejez) de forma armoniosa, conscientemente y en la aceptación de nuestra naturaleza.



Descripción

Trabajo sobre los ciclos femeninos a través de los arquetipos. Creado e ideado para recordar y retomar la conexión de las mujeres con la tierra y sus ciclos, con nosotras mismas y con las demás. Destinado a proporcionar herramientas que contribuyan al autoconocimiento, al bienestar personal y la consciencia sobre el poder intrínseco de las mujeres, desde la óptica del ecofeminismo.

Objetivos

- El principal objetivo es regalarse a una misma un tiempo para el cuidado y las atenciones propias, que tan de lado dejamos, en general, en nuestra vida diaria llena de tareas y de prisas. Y un cuidado integral del cuerpo, de la mente y del espíritu rodeada de mujeres en un espacio de confianza.
- El conocimiento de las energías que atravesamos (a lo largo del ciclo vital, del ciclo anual y de nuestros ciclos femeninos) nos ayudará a conocernos mejor, cuidarnos y permitirnos ir a nuestro favor y también a ser conscientes de cuándo vamos en contra de nosotras mismas, entendernos y hacernos entender por el mundo y potenciar nuestras habilidades en sus momentos más propicios.
- La convivencia y puesta en común con otras mujeres de los diferentes modos de vivir en femenino.
- La adquisición de herramientas fáciles que nos permitan incidir y regular las distorsiones de nuestros ciclos.

• Conocer en profundidad y amar todo lo que nos ofrece cada uno de los arquetipos que viven en nosotras, lo que nos permitirá:

1. Atravesar todos los días de nuestros ciclos menstruales aceptándonos y viviendo en positivo todo lo que cada momento nos permite y nos dificulta y entendiendo su sentido biológico.

2. Vivir nuestros procesos femeninos (adolescencia, vida fértil, menopausia, vejez) de forma armoniosa, conscientemente y en la aceptación de nuestra naturaleza.

Contenidos

- El ciclo menstrual y sus manifestaciones físicas, emocionales y energéticas (fase preovulatoria, fase ovulatoria, fase premenstrual y fase menstrual)
- Arquetipos de la doncella, la madre, la hechicera y la anciana. Manifestaciones, cómo reconocerlos. Características de cada uno y manifestaciones en cada una. Los arquetipos en mí.
- Herramientas y recursos para la autoobservación del ciclo.
- Herramientas y recursos para el cuidado del ciclo menstrual y sus dificultades más comunes.

Metodología

Los contenidos se transmitirán a través de materiales audiovisuales, bibliográficos y manipulativos con el apoyo de explicaciones teóricas.

Realizaremos dinámicas grupales e individuales ya que la formación tiene un carácter prioritariamente vivencial.

Duración

El taller tiene una duración de cuatro horas para un máximo de veinte participantes. Para grupos más grandes el taller se llevaría a cabo en seis horas repartidas en dos sesiones de tres horas cada una o tres sesiones de dos horas cada una.

Materiales

Sala cómoda y acondicionada para trabajo en grupos.

El espacio debe reunir condiciones de intimidad

Mesas preferiblemente redondas y sillas bajas

Materiales artísticos

Pizarra/rotafolio

Proyector

Ponente

Celia Iglesias Sánchez

Consejera de salud holística femenina, facilitadora de círculos de mujeres, terapeuta menstrual, terapeuta de reflejos primitivos, asesora de lactancia y doula.

Condiciones generales y económicas

- El espacio lo aportará la entidad contratante o Hilando Fino (C/Aldonza de Mendoza, 19. Guadalajara).
- El número de participantes será el establecido por la entidad contratante, teniendo en cuenta que, para este taller, y hasta 20 participantes, el número de adecuado de horas será cuatro. Por encima de dicho número de participantes es necesario incrementar el número de horas para poder dar respuesta a todos los casos particulares.
- El coste del taller es de 70 €/hora más kilometraje (0.20€/km) más IVA.
- Al taller se puede asistir con bebés que no se desplazan cuidando de no perjudicar el desarrollo de la actividad.
- El material y medios técnicos están incluidos en el presupuesto y corren a cargo de la ponente.

Más información y contacto

Celia Iglesias Sánchez
www.celiaiglesias.es
hilandofinoguada@gmail.com
637374934

