



Caminando Juntas

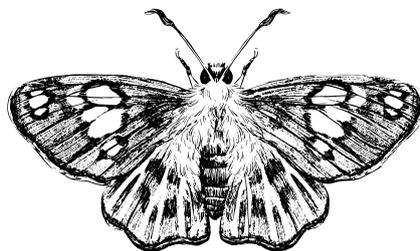
Un viaje hacia tu centro, para descubrir la mujer que eres en este momento. Conectar con tu sabiduría cíclica y despertar tu intuición y recursos internos, para sanarte, amarte y cuidar de ti misma. Haremos un recorrido por los arquetipos que se despiertan en la psique de las mujeres, unidos a las fases vitales y a las fases del ciclo menstrual. Caminaremos juntas, un ratito del camino, compartiendo aquello que nos está ocurriendo, escuchando las vivencias de otras mujeres, nutriéndonos de la energía que se crea en el grupo, para llevar lo aprendido a nuestras vidas. Porque solo desde ahí, vas a poder transformar aquello que te limita.



Lo importante, no es llegar a ser quien quieres, sino descubrir quien eres en realidad.

Caminando juntas, es un viaje individual, unido al viaje de todo el grupo. Estaremos acompañadas, nutridas y sostenidas en el círculo sagrado, que vamos a crear, en cada uno de los encuentros. Sagrado, entendido como un espacio donde cada mujer y cada compartir, va a ser acogido desde el amor y el respeto profundo. Un espacio sin juicio para poder experimentar, descubrir, aprender, escuchar, observar, comprender, soltar, tomar... lo que cada una necesite, en cada momento.

Es una invitación a conocerte más y ser tu mejor compañía. Tomar tu poder y sanar desde dentro.



Un viaje a tu interior para descubrirte, cuidarte y amarte, desde el placer de ser tú.

Descubre la mujer que eres en este momento.

Haz un recorrido por tu biografía sexual, añadiendo comprensión a lo vivido.

Habita y conecta con tu cuerpo, con tu sabiduría, tu sensualidad y tu placer.

Descubre tu sexualidad.

Despierta la energía vital = sexual, la creatividad, el amor y el poder que eres.

Reconoce tus límites y date permiso para ponerlos.

Conoce los ciclos y fases que se dan en tu cuerpo, en tus emociones y en tus vivencias:

- Etapas vitales; Maternidad, climaterio y menopausia;
- Ciclo menstrual consciente positivo y saludable;
- Arquetipos en la psique femenina.

Despierta y vive desde la diosa que eres.

Cultiva la presencia y el estado de calma en tu interior.

Practica la escucha, el autocuidado y el compartir, que sana y empodera.

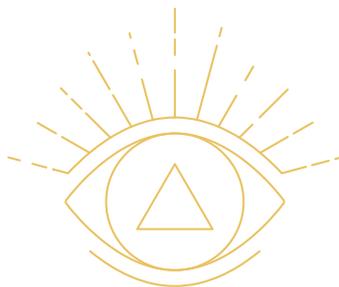
Aprende y disfruta cuidándote a través del yoga, la danza, el arte, las visualizaciones, la respiración, el Chikung, la escucha activa...

Un tiempo y un espacio para ti, para sanar tu vida desde dentro. Acompañada y nutrida por el círculo de mujeres que caminan juntas, unidas, en sororidad y hermandad.

Cuidados y bienestar



Para crear salud y bienestar, en los cambios y ciclos en la vida de las mujeres, hay tres factores importantes que nos van a acompañar, como hilo conductor en toda la formación.

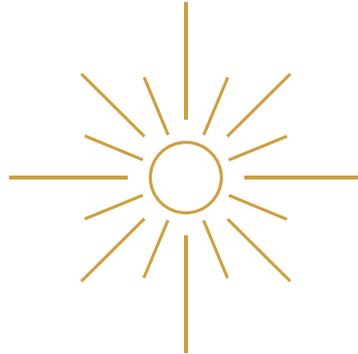


1) Descubrirte; Es muy difícil cuidar y amar aquello que no conoces. Por eso el primer paso para sanar tu vida, es comprender que **se hace desde dentro** y para ello lo primero que necesitas es conocerte. Abrirte a descubrirte a cada momento.

Vamos a hacer un recorrido por tu biografía sexual, es decir, por las vivencias que has ido teniendo a lo largo de tu vida como mujer y que han ido conformando los pensamientos que

tienes, las emociones que sientes y las acciones que realizas. Muchas veces sin ser conscientes y que de alguna manera, están determinando los resultados que ves repetirse una y otra vez.

Pondremos el foco de atención en ti, para que puedas tomar el poder que eres y la libertad que te pertenece, a la hora de relacionarte y vivir aquello que la vida te va proponiendo. Como ya sabes, el conocimiento nos hace libres.

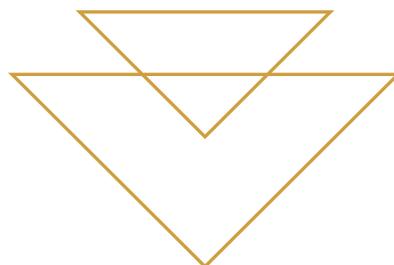


2) Aceptarte; Arrastramos una herencia familiar, social y cultural, en la que existe una gran brecha, que nos impide conectar con el amor que somos y cuidarnos como nos merecemos. Para regalarnos el bienestar, el placer, la libertad, la paz y la salud en nuestras vidas.

Vamos a observar aquellos programas heredados y aprendidos que están presentes en el funcionamiento de nuestra psique. En concreto y más específicamente en la psique de las mujeres y que nos alejan del amor propio y la autoestima. Que nos impiden vernos y aceptarnos como las mujeres reales y verdaderas que somos en cada momento, en cada ciclo y etapa de la vida.

Al ver la programación, podremos soltarla y dejar así espacio, para que pueda tener lugar en nosotras una nueva manera de funcionar. Una que esté de nuestro lado, que vaya a nuestro favor, que esté acorde y en coherencia con nuestro pensar, sentir y accionar. Que tenga presente todas las dimensiones y cuerpos que nos conforman (mental, emocional, físico, energético y relacional).

Una de las herramientas que utilizaremos será el conocimiento de los **arquetipos femeninos y las diosas que los encarnan**. Al descubrir cuáles son y cómo operan en nosotras, podremos dar comprensión, aceptación y amor a lo que sentimos y experimentamos. También a la vivencia de nuestra sexualidad y por tanto de los ciclos y etapas que atravesamos a lo largo de la vida.



3) **Amarte**; El amor es nuestro estado natural, tan solo ha sido tapado y olvidado por momentos. Es la frecuencia más elevada, a la que podemos acceder desde el centro de nuestro Ser.

Podemos darnos cuenta de que tan solo podemos dar afuera, aquello que ya nos pertenece adentro. Por eso es tan importante y necesaria la conquista del amor propio. Vamos a ir quitando capas, para llegar de nuevo a habitar el hogar interior.

Vamos a desmontar la idea que tenemos de lo que significa el amor y las relaciones de pareja. Miraremos qué situaciones nos están ocurriendo, para abrirnos a descubrirnos en ellas y desde ese lugar, empezar a construir relaciones en verdadero amor.

Comprenderemos la ley o principio hermético de correspondencia que afirma que todo lo que sucede alrededor de una persona, refleja aquello que le está ocurriendo dentro. Tomaremos nuestra responsabilidad, a la vez que aprenderemos a poner los límites necesarios a aquello que nos está agrediendo.

«Nada descansa; todo se mueve; todo vibra, la vida es movimiento»

Caminaremos juntas un rato del camino. Reconociéndonos y nutriéndonos de las mujeres que nos van a acompañar en el grupo. De sus experiencias y vivencias, de sus sentires y escucha atenta. En un espacio seguro, respetuoso, amoroso, amable, creativo, libre de juicio.

Son bienvenidas



Todas aquellas mujeres que tengan interés en dedicarse un espacio propio para adentrarse en ellas mismas y su momento vital. En participar de un espacio de reflexión y encuentro, para ir a la esencia de quién eres, a través de la vivencia de los ciclos en ti. A descubrir la femineidad de tu sexualidad. Reencontrarte con tu cuerpo y su ciclicidad. Sanarte, empoderarte y obtener herramientas y recursos propios que te ayuden en los posibles cambios y dificultades. Todo ello en un ambiente cálido, acogedor y seguro, desde el más profundo respeto, amor y autocuidados.

Este curso es para ti, si quieres:

- Conocerte mejor, desde la aceptación y el amor propio.
- Descubrir cómo funciona tu cuerpo, sus ciclos y etapas vitales.
- Reconocer y expresar las emociones que estás viviendo.
- Vivirte como mujer de forma positiva y saludable.
- Recuperar tu poder personal.
- Descubrir la sexualidad femenina.
- Conectarte con tus deseos, la erótica y el placer.
- Mejorar tus relaciones en general y cultivar relaciones de pareja saludables.

- Obtener recursos y herramientas prácticas para cultivar tu salud de forma integral (a nivel físico, mental, emocional y social).
- Tener un tiempo y un espacio para ti. Donde poder cuidarte y compartir vivencias entre mujeres, en un espacio seguro y acompañada.
- Llevarte recursos y herramientas prácticas que podrás utilizar siempre que quieras.
- Hacerte un regalo para toda la vida.



Contenidos



Se adaptan a las necesidades y características concretas de cada grupo en cuestión.

Conciencia y sabiduría de mi cuerpo de mujer

Conozco y tomo conciencia de mi cuerpo.

Mujeres distintas, cuerpos distintos, todos cíclicos.

Ciclos internos y Externos.

Arquetipos femeninos y etapas vitales de la mujer.

Resignificar la relación con mi Ciclo Menstrual y sus fases.

Resignificar la relación con el climaterio y la menopausia.

Ideal de belleza y de Mujer. Lo normativo y lo construido.

Las emociones que me mueven.

Sexo, Sexuación, Sexualidad, Erótica y Amatoria

Herencia sexual.

Modos, Matices y Peculiaridades.

Útero centro de poder.

Vagina, vulva, clítoris, pechos.

Periné o suelo pélvico.

El deseo y el cultivo de la erótica.

Sujetos deseantes vs objetos de deseo.

Mujeres e identidades.

Recursos y Herramientas.

Relaciones

Expresión y comunicación interna.

La relación conmigo, la relación más importante de mi vida.

Relación en la pareja y familia.

Relación entre las mujeres.

Metodología



La metodología es participativa y horizontal. Se busca la creación de un ambiente acogedor, placentero, distendido y relajado. Donde todas las participantes, si así lo desean, puedan participar enriqueciendo el proceso de autodescubrimiento y aprendizaje, nutridas y sostenidas por el grupo.

Todo ello posibilita llevar a cabo un proceso creativo, necesario para conseguir no solo la integración de las ideas, nociones y conceptos, sino también el cambio interior que posibilite una mejora en la vivencia de las mujeres que somos.



Cuándo



Nos encontraremos un sábado al mes, durante los meses de Febrero a Junio.

Ponte en contacto para más información infoamarenea@gmail.com



Amarenea

CULTIVANDO RELACIONES SALUDABLES