

YO SOY MUJER

Yo soy mujer es un curso de empoderamiento femenino que nace con el deseo de un equipo de cuatro mujeres jóvenes y emprendedoras de hacer llegar a todas las mujeres posibles esas herramientas necesarias para poder llevar las riendas de nuestra vida desde la consciencia, desde el autoconocimiento y la autorrealización.

Te acompañaremos en tu camino de crecimiento sea cual sea, ayudándote a descubrir quien eres y hacia dónde quieres ir. Compartiendo con vosotras todos nuestros conocimientos en desarrollo personal, autoconexión, autoanálisis, empoderamiento, y nuestra experiencia personal.

CONTENIDO

SEMINARIO 1. YO

PRESENTACIÓN

- OBJETIVOS DEL CURSO
- CONCEPTOS DE BIENESTAR, ÉXITO, AMOR PROPIO, SALUD
- AUTODIÁLOGO. EFT
- CÓMO ME CUIDO
- AUTOCONEXIÓN
- AUTORESPETO
- TU ESPACIO PERSONAL
- FLORES DE BACH: COHERENCIA, EXPRESIÓN, CORAJE, AUTOEXIGENCIA, AUTOVALORACIÓN, DECISIÓN, AUTOIMAGEN
- AUTOESTIMA

SEMINARIO 2. FAMILIA

- CONCEPTO DE FAMILIA
- MATERNIDAD Y NIDO VACIO. PODER FEMENINO DE CREACIÓN
- CREENCIAS Y HERENCIA EMOCIONAL
- ARBOL Y TRASGENERACIONAL. LINAJE FEMENINO
- NIÑA INTERIOR - MEDITACIÓN
- TU PAPEL EN LA FAMILIA
- LAS HERIDAS DEL ALMA
- PRÁCTICA AMOR Y VALORACIÓN
- MEDITACIÓN SOLTAR CARGA FAMILIAR
- HOPONOPONO
- FLORES DE BACH: JUICIOS Y LOS 19 REMEDIOS ESPIRITUALIZADOS

SEMINARIO 3. PAREJA Y SEXUALIDAD

- CONCEPTOS DE PAREJA Y TRIANGULO DE STEMBERG
- LAS EMOCIONES EN TORNO A LA SEXUALIDAD
- CHAKRAS
- MEDITACIÓN DAR Y RECIBIR
- BAILE AFRICANO
- MERECEIMIENTO
- MEDITACIÓN DE PRIMER CHAKRA
- ACTIVIDAD SORPRESA

- FLORES DE BACH: DEPENDENCIA. ESPACIOS PERSONALES, CELOS Y APEGO
- MENOPAUSIA Y EMBARAZO
- MEDITACIÓN DEL ÚTERO

SEMINARIO 4. POTENCIAL Y TRABAJO

- CONCEPTO DE EXITO
- PODER DE LA MUJER EN LA COMUNIDAD
- REFERENTES FEMENINOS. MATRIARCADO
- FOMENTA TU CREATIVIDAD
- EJERCICIOS BIOENERGÉTICOS DE LIBERACIÓN
- EMPRENDIMIENTO Y CAPACIDAD DE CREACIÓN
- ABUNDANCIA
- DIFERENCIA ENTRE SUEÑO Y VISIÓN
- VISUALIZACIÓN CREATIVA. PRÁCTICA
- ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO. OBJETIVOS A CORTO, MEDIO Y LARGO PLAZO
- PRÁCTICA DE CAMBIO DE CREENCIAS
- FLORES DE BACH: YO PUEDO, PRESENCIA, PUESTA EN MARCHA, MOTIVACIÓN

SEMINARIO 5. SOCIAL

- TEORÍA DEL ESPEJO
- PRÁCTICA ESPEJO
- BIODANZA
- FLORES DE BACH: AUTOCONCIENCIA
- RISOTERAPIA
- EJERCICIO DE APERTURA
- HABILIDADES SOCIALES
- AUTENTICIDAD
- ARTETERAPIA

EQUIPO

LAURA PARRALES

Fisioterapeuta Integrativa y Profesora de Yoga y Especialista en Flores de Bach

Desde muy temprana edad supe que quería dedicarme a prestar ayuda a los demás. Muchas dudas e incertidumbres turbaron mi camino hasta que el término Fisioterapia llegó a mí por casualidad. En aquel momento, no tenía ni idea de en qué consistía esa profesión, sólo sabía que Fisioterapia tenía la esencia que yo iba buscando: “asistir a otra persona para que se encuentre mejor y ayudarla en su proceso de salud”.

Comencé entonces un camino de autoconocimiento y desarrollo personal, en parte gracias a descubrir las Flores de Bach y el trabajo bienergético, que me llevó a entender la Fisioterapia desde otro punto de vista mucho más profundo y a entender la relación entre el cuerpo y las emociones.

Mi deseo es compartir con los demás todo aquello que he aprendido y sigo aprendiendo y que aporta equilibrio, paz y serenidad a mi vida, para que cada persona tome de ello lo que necesite en su momento y a su ritmo.

Además de la Fisioterapia Integrativa, disfruto de otra de mis grandes pasiones, que es el Yoga. Para mí es un camino de vida y de conciencia, es una manera de entrar en conexión con uno mismo desde la más sutil escucha y desde el más profundo respeto y amor.

ESTHER MARTÍNEZ

Trabajadora Social y coach

Desde el año 2013 llevo trabajando en el empoderamiento y crecimiento personal, con grupos sociales que se encuentran en situación de vulnerabilidad social.

Sin embargo, fue en 2015, cuando conocí el coaching y decidí formarme como coach. Gracias al coaching conecte con aquellas capacidades y talentos que tenía acallados y adormecidos, además de reencontrarme con lo que soy en esencia y desde ahí poder ampliar mi visión sobre la realidad.

Desde aquel momento decidí trabajar desde una óptica más holística e integradora, elaborar talleres y programas que ayudarán a las personas a que alcancen su máximo potencial y su felicidad, desde la coherencia interna.

Dejar atrás las máscaras sociales y familiares que nos hemos creído que éramos y comenzar a dar luz a nuestro más profundo ser.

Por eso, quiero acompañarte a ti, en este proceso de crecimiento y expansión en el que lo más importante es que seas, tu mejor tú.

CECILIA NEVA

Fisioterapeuta integrativa y profesora de pilates terapéutico.

Llevo ejerciendo mi profesión desde hace más de 11 años, pero en 2016 le di una vuelta de tuerca a todo lo que hasta ese momento había sido mi trabajo. Fue entonces cuando descubrí una nueva manera de acompañar al paciente en su proceso, mucho más completa y respetuosa, de la mano de dos compañeras que me acompañan en este curso que hemos preparado con tanta ilusión.

Para poder ejercer este tipo de terapia, necesitaba dar un salto hacia dentro, acercarme más a mí e ir deshaciendo esas capas que me impedían verme. Empecé entonces el camino del crecimiento consciente, del autoconocimiento, el camino del amor hacia una misma y hacia los demás.

Te ayudaré a ver tu potencial, tu fuerza de mujer. Quiero que pises fuerte y levantes la mirada al mundo segura de quién eres, que sientas que tú eres capaz y que tomes las riendas de tu vida. Quiero transmitirte esas ganas de vivir y comerte el mundo que son necesarias para dar los pasos que quieres dar.

Gracias a ese proceso que viví en mí, hoy siento la necesidad de ser yo la que te acompañe, compartiendo contigo todo ese aprendizaje que tanto bien me hizo.

Estoy segura de que el enriquecimiento será mutuo y de que juntas descubriremos mucho de nosotras mismas.

PAULA ARENAS

Fisioterapeuta Integrativa, Coach, Especialista en Descodificación Natural, Flores de Bach, Pilates Terapéutico y Bioenergética.

Me dedico a la Fisioterapia desde que terminé la carrera en 2006. Después de varios años trabajando en diferentes centros me decidí a montar el mío propio, para poder realizar el modo de fisioterapia que va conmigo y dar un lugar a lo que yo siempre he querido desarrollar, que es una visión integral del tratamiento, teniendo en cuenta tanto la parte emocional como la física.

Es por eso que estoy especializada en Bioenergética y en el acompañamiento de las personas en el proceso de desarrollo personal, apoyándome sobre todo en la metodología de las Flores de Bach, con las que llevo trabajando 10 años.

En este proyecto del curso Yo Soy Mujer he organizado los conocimientos y las herramientas más útiles para mi, con los que yo he experimentado mis más claros avances en desarrollo personal y amor propio, en empoderamiento y emprendimiento, para que las mujeres que nos quieran acompañar y hacer este proceso junto a nosotras lleguen a conseguir lo que se propongan en la vida y crezcan hacia lo que saben que son, o incluso a descubrir lo que todavía no son conscientes de que son. Os acompañaré con ilusión y cariño.

PRECIO: 650€. Se abonarán 325€ en la inscripción y 325€ hasta dos días antes del segundo seminario.

FECHAS:

20-21 Octubre
17-18 Noviembre
15-16 Diciembre
26-27 Enero
23-24 Febrero

(Siguiendo edición de comienzo en Noviembre y final en Abril)

CONTACTO:

Paula Arenas

Tlf. 646 623 335

Cecilia Neva

Tlf. 651 142 597

escuelalalibelula@gmail.com