



## "LA DANZA DE LA VIDA, desvelando las mujeres que hay en ti." (2º edición)

*Con la lámpara de nuestra conciencia, siguiendo el hilo de nuestro cuerpo, con arrojo y el calor del grupo vamos a nuestro propio encuentro y florecimiento.*

### EL VIAJE

El héroe de las historias tradicionales parte en busca del monstruos y dragones a los que vencer. Nuestra propuesta como heroínas tiene que ver con iluminar con la luz de nuestra conciencia aquello que permanece negado, con desenredar las madejas de nuestras necesidades, deseos y obligaciones, con reconocer y saber usar nuestros dones y nuestras dificultades, con sanar las heridas del pasado y hacernos amigas de nuestros propios monstruos. Este ciclo es un viaje al interior de una misma, al encuentro con otras mujeres (tan distintas, tan semejantes) y al encuentro con el linaje femenino.



### LOS ARQUETIPOS: cartas de navegación

El arquetipo y el mito son las formas simbólicas en que nos contamos quiénes somos, son la forma de organizar nuestra experiencia de ser. Los arquetipos femeninos de los que se ha embebido nuestra sociedad son básicamente dos y polarizados: La Virgen (la madre buena, cuidadora, entregada y sacrificada, todo amor y carente de vida propia, despojada de su instinto y sexualidad) o La Prostituta (mujer sexual pero despreciada y al margen de lo social). En el taller trabajamos con cuatro arquetipos: **la Guerrera, la Creadora, la Niña y la Anciana**, que pueden encontrarse en muchas

culturas antiguas tomando diversas formas. Para nosotras son el punto de partida y de exploración de las energías y fuerzas que habitan en nosotras como mujeres. Imágenes que nos abren puertas, nos orientan, y nos ayudan a darnos cuenta de lo inexplorado y de los pedazos de nosotras mismas que se nos han perdido por el camino. No son clichés ni modelos sino una invitación a la exploración de ti misma, con tus propias formas, tus propias maneras.

### EL CUERPO, LA MÚSICA, EL BAILE

El cuerpo es el hilo de Ariadna que nos lleva a través del laberinto de la experiencia. El cuerpo con sus sensaciones, emociones e impulsos nos ayuda a identificar nuestras necesidades y deseos. El cuerpo contiene nuestra historia personal, nuestros asuntos irresueltos, nuestras potencialidades... Usamos el trabajo corporal de diversas maneras: **masaje** para sensibilizar, reconectarse; **expresión** para dar salida a los movimientos emocionales atascados e incompletos; y **el baile** para dar forma y llevar al cuerpo los contenidos que exploramos, y como celebración del encuentro contigo y con las demás.



**Otras herramientas** que usamos: **trabajo artístico** (collage, barro, tejidos...) **meditaciones, cuentos, visualizaciones**, espacio para compartir y elaborar las experiencias. En ocasiones entre taller y taller damos algunas tareas y entregamos material para seguir indagando en los asuntos trabajados.

## EL ENFOQUE TERAPÉUTICO: LA GESTALT y PCI

Trabajamos desde una **orientación gestáltica**:

- buscando la **ampliación de la conciencia** (el darse cuenta) para poder dirigirte hacia aquello que necesitas
- apoyándonos en la **experiencia del momento presente** (aquí y ahora)
- **responsabilizándonos** de lo que nos sucede
- con una **visión holística** de la persona (mente, cuerpo y emoción)
- explorando nuestro carácter y neurosis en la búsqueda de la **autenticidad del ser**
- desde el apoyo externo hacia el **autoapoyo**
- **el grupo** como espacio de contención en el que experimentar el dar y el recibir, con la posibilidad de mostrarnos...El grupo como organismo vivo que se autoregula.

## GRUPO DE MUJERES

Por y para nosotras. Distintas y semejantes. Compartir con compañeras de viaje, apoyarse, reflejarse, reconocerse. El grupo contiene, amplifica, refleja...es el crisol donde es posible dejarnos ser y ver para ir sanando y compartiendo las diferentes vivencias y experiencias.

## CALENDARIO

Sábados: de 10:00 a 14:00h\*

2 febrero, 16 febrero, 9 marzo, 27 abril, 11 mayo, 1 y 15 de junio\* (\*cierre día completo en horario de mañana y tarde).

**Te invitamos a la SESIÓN ABIERTA de Presentación el sábado 12 de enero de 11.00 a 13.00h.**



Y con **Proceso Corporal Integrativo**:

- confiando en la capacidad del cuerpo para **autoregularse** buscamos el equilibrio y **coherencia** entre lo que pensamos, sentimos y hacemos,
- exploración de **polaridades** y partes nuestras no identificadas a través del cuerpo y la música,
- ampliamos nuestros **registros y patrones energéticos y psicológicos**
- guiadas por el **mapa de los tres dominios** (mente, cuerpo y emoción) y de los **7 centros energéticos o chakras**
- desarrollamos **lo transpersonal** a través del trabajo con arquetipos experimentando desde el cuerpo



## QUIÉNES SOMOS

*Ana González*



Terapeuta gestalt y psicocorporal. Formadora y facilitadora de grupos. Educadora Social Nº Colegiada: 416. Formada en Psicología por la UNED. Masajista Californiano/Gestáltico (Miembro del equipo formativo de Spazio Masajes), Postgrado en PCI y en Terapia Sistémica. Psicoterapia Integrativa, Proceso SAT. Meditación Vipassana. Creadora y directora del Espacio Althea para el Desarrollo Humano desde el 2008.

"Durante toda mi trayectoria profesional he ido integrando las disciplinas, metodologías y aprendizajes adquiridos, desarrollando un estilo y método terapéutico al que llamo Terapia Gestalt Integrativa, que se nutre de toda la experiencia y formación adquirida a lo largo de más de 20 años de trayectoria profesional y formativa.

Me fascinan las múltiples facetas del ser humano, me considero una buscadora en continuo aprendizaje, disfruto creando, experimentando, transformando y resolviendo. Me apasiona emprender y me siento comprometida con mi profesión. Creo y confío en las potencialidades y capacidades del ser humano y aún conservo la fe en la transformación social. Te acompaño con presencia y autenticidad, te ayudo a enfocar y a poner más luz en tu camino de vida. "

### ALGUNOS TESTIMONIOS

*"Para mí ha sido un proceso desde el disfrute, la escucha, la creatividad y la unión para conocerme más como mujer, mujer guerrera, mujer niña, mujer anciana, mujer hecha de otras y enriquecida por otras, para llegar a verme, escucharme y sentirme."*

*Munia Ruiz*



Terapeuta gestalt y psicocorporal. Facilitadora de grupos. Formación y Postgrado en PCI. Psicoterapia Integrativa, Proceso SAT. Psicopatología para gestaltistas. Colaboradora en In-Corpore, escuela de formación corporal. Profesora de teatro y actriz formada en la Real Escuela Superior de Arte Dramático y en Estudio Corazza para el actor.

"Facilito grupos de Proceso Corporal Integrativo y talleres de crecimiento personal que aúnan el movimiento expresivo, el teatro y otras técnicas artísticas bajo la mirada unificadora de la Gestalt. Trabajo con grupos de mujeres dentro del ámbito de Igualdad y Género en distintas entidades públicas.

Enfoco mi trabajo utilizando las enormes posibilidades del Arte (música, movimiento, teatro, pintura etc) para ampliar la percepción de nosotr@s mism@s, para apoyar la expresión de nuestras emociones, desarrollar nuestras potencialidades, aprender a relacionarnos con nosotr@s y los demás de modo más sano y enriquecedor, desarrollar la capacidad de enfrentar nuestros conflictos de forma creativa, afianzar el autoapoyo y el respeto, jugar, crear, compartir..."

*"Ha sido un viaje mágico acompañada de vuestra calidez, acogida, intuición; me habéis acompañado para atravesar mi miedo, mis límites, me habéis enseñado a sostenerme sobre mis piernas acogiendo ese río de emoción."*

*"Un maravilloso viaje hacia mi interior, descubriendo, viendo, aceptando, integrando mi feminidad y el amor hacia mí misma. Me llevo una nueva visión sobre mí misma y sobre mi existencia"*

*"El disfrute, el baile, el soltar y dejarme llevar por la música, el ritmo, mi esencia. Poder ver cada uno de mis aspectos me conecta más con quién soy. A conocerme, escucharme desde lo que fluya."*

### MODALIDADES DE PAGO

- a) Pronto pago: 355€ en un único pago, hasta el 12 de enero.
- b) 35€ matrícula +350€, primer día de taller.
- c) 35€ matrícula + 55€ el taller \*

*\*La falta de asistencia a algún taller no exime del pago de éste. El compromiso es para todo el ciclo. (El máximo de faltas es de dos talleres.)*

*"Me ha servido para vencer el miedo a lo desconocido, para dejarme llevar por otra persona, para sentir de cerca emociones "conocidas" pero escondidas en lo profundo de mi ser."*

*"Cuando empecé este taller estaba muy confundida con mi feminidad, con mi mujer. Me sentía peleada con ser una mujer porque eso implicaba para mí ser frágil, como que los estereotipos sociales no iban conmigo..."*



### INSCRIPCIONES

Inscripciones abiertas hasta el 14 de enero, las plazas son limitadas.

Para reservar plaza ponte en contacto con nosotras:

[muniaruizbalzola@gmail.com](mailto:muniaruizbalzola@gmail.com)

o

[althea.desarrollohumano@gmail.com](mailto:althea.desarrollohumano@gmail.com)

Será necesario que realices el ingreso de la matrícula y nos envíes el resguardo.

El máximo de faltas de asistencia permitido es de dos talleres. (La falta de asistencia no exime del pago del taller.)

Si tienes alguna pregunta, ¡no dudes en contactar con nosotras!



**"Hubo un tiempo en el que el riesgo de seguir encerrada en un capullo fue más doloroso que el riesgo que conlleva florecer"**  
**Anais Nin**