

TALLER RECONECTA CON TU ÚTERO

¿DE QUÉ VA ESTE TALLER?

El útero es un órgano que socialmente sólo se visibiliza cuando estamos embarazadas, está enfermo o una vez al mes, cuando menstruamos. Sin embargo, es un órgano que va cambiando tanto en nuestro ciclo menstrual como con el paso de la edad.

Con este taller queremos hacer un trabajo de conciencia del útero como órgano físico, viendo sus dimensiones, su posición, dónde está colocado, los músculos que le rodean.. Trabajaremos también desde lo corporal para sentir el útero y desde lo emocional para aprender a escucharle. Reflexionaremos por qué nos encontramos en esta situación de desconexión, haciendo un análisis histórico desde una perspectiva de género.

El objetivo de este taller es ampliar nuestra conciencia, tanto física como emocional, del útero y sus implicaciones en las relaciones con nosotras mismas y con el entorno. En definitiva, un ejercicio integral de empoderamiento femenino.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Para todas aquellas que quieran reencontrarse con su útero y cambiar la relación que tienen con él.

¿CÓMO VAMOS A TRABAJAR?

Para volver a conectar con nuestro útero utilizaremos una metodología integral de la salud, abarcando los aspectos corporales, emocionales, teóricos, sexuales y sociales.

Para ello utilizaremos imágenes y fotografías, con el apoyo teórico necesario para enfocar este tema. A través de herramientas como la respiración y los masajes conectaremos con nuestras emociones y nuestro poder. Con una serie de dinámicas vivenciales, de auto-observación y autoconocimiento, ejercitaremos nuestros úteros y nuestra postura corporal. Esta combinación de metodología teórica, vivencial y práctica se desarrollará en una sesión de 4 horas, siempre desde una posición lúdica, positiva, placentera y con perspectiva de género.

Se trabajará de manera individual, por parejas y el grupo al completo, utilizando en ocasiones el cambio de rol y la posición activa y pasiva.

Nuestra propuesta es una metodología participativa, abierta y flexible, donde se fomentan las relaciones horizontales, el aprendizaje colectivo y apoyo mutuo.

El proyecto se realizará con un grupo de 10-15 personas

¿CUÁNTO CUESTA?

25 euros

¿QUIÉN LO IMPARTE?

Irene Pérez Alcalá- Antropóloga física y Doctorado en Salud Reproductiva
Bea A. Herranz - Politóloga y Máster en "Autoconocimiento, sexualidad y relaciones humanas en terapia de reencuentro"

¿CÓMO APUNTARSE?

Escríbenos a reconectacontuutero@gmail.com

