



PLENAS DE VIDA
mujeres en movimiento y creación

DE CRISÁLIDA A MARIPOSA

CURSO DE PROFUNDIZACIÓN dentro del I CICLO DE “EL VIAJE DE LA MUJER PLENA”

*El sol besó mi Crisálida –
Y me levanté – y viví–
Emily Dickinson.*

Hemos preparado **tres fines de semana** para profundizar en el proceso de transformación hacia una nueva mirada a nosotras mismas.

Inspiradas en el viaje de muerte y renacimiento que realiza la crisálida hasta convertirse en mariposa, te proponemos tres encuentros en los que el poder de la BIODANZA, la práctica de Mindfulness y Autocompasión, la autoindagación y el rito, nos facilitan un proceso de transición entre la vieja visión de nosotras mismas y el abrazo de nuestra naturaleza plena. Un viaje en el que aprendemos a **valorarnos y curar nuestras propias heridas**, dejando que el **tesoro** que traemos brille, que tenga su lugar y su propia voz en el mundo. Es el camino de aprender a honrarnos y de responsabilizarnos de nuestro propio destino.

Este año abrimos con dos promociones de este curso de profundización, una en la provincia de Madrid y otra en la provincia de Alicante (fechas y lugares abajo).

I fin de semana: El encuentro con lo femenino. Despertando el valor de Ser.

- Grupo de Madrid (en Zarzalejo): 29, 30 de noviembre y 1 de diciembre –
- Grupo de Alicante: 31 de enero, 1 y 2 de febrero

El encuentro con lo femenino nos habla de cultivar una relación de **amor y confianza en nuestro propio cuerpo y nuestra sexualidad**, de soltar la competencia entre nosotras para aprender a sostenernos y apoyarnos, de sanar la **relación madre-hija** y de encontrar a nuestra “madre interna” desde la cual podemos tenernos a nosotras mismas y establecer relaciones más saludables. Es caminar al encuentro de la Madre, que incluye a la madre interna, la madre física y la madre Tierra.



PLENAS DE VIDA
mujeres en movimiento y creación

II fin de semana: El encuentro con lo masculino: despertando el poder de hacer con corazón

- Grupo de Madrid (en Zarzalejo): 14, 15 y 16 de febrero –
- Grupo de Alicante: 28 de febrero, 1 y 2 de marzo

El encuentro con lo masculino nos habla de cultivar nuestro **poder de determinación**, la capacidad de manifestar nuestros sueños y deseos desde el respeto a nosotras mismas y a la Vida. Nos habla de entrenar el uso de **la espada del discernimiento**, como una vía para **cortar con esas creencias limitantes** hacia nosotras mismas por el hecho de ser mujeres. Es encontrar en nosotras esa mezcla de fuerza y ternura, de estabilidad y resistencia que es capaz de fluir con la vida. Es poder hablar en público siendo fieles a nuestro sentir, es conocer nuestro poder y no tener la necesidad de que nos lo recuerden desde fuera.

El encuentro con lo masculino de corazón es encontrar a nuestro **“padre amoroso interior”**, esa voz que nos habla desde la aceptación y la confianza hacia nuestras capacidades, que nos convierte en nuestras propias aliadas para poder materializar nuestros tesoros internos.

III fin de semana: Sanar la brecha entre lo femenino y lo masculino. El Viaje de la Mujer Plena.

- Grupo de Madrid (en Zarzalejo): 15, 16 y 17 de mayo –
- Grupo de Alicante: 27, 28 y 29 de marzo -

Sanar la brecha entre lo masculino y lo femenino es el viaje de la mujer plena que nos invita a aprender a **honrar nuestro cuerpo, nuestra sexualidad, nuestra alma y nuestra mente**, curando la brecha que existe entre nosotras mismas y la cultura, que coloca a lo femenino en un lugar secundario.

En esta parte final de nuestro viaje nos inspiramos en el **poder del rito de paso a la edad adulta** como un umbral de la psique para comprender y vivenciar el lugar que ocupamos en el planeta. Es una oportunidad para superar los impulsos egoicos y confirmar un vínculo con los aspectos arquetípicos de la existencia, más allá de la dualidad.

El rito se presenta como la vía por la que el quehacer humano se vincula con lo divino, el viaje de sabernos poderosas y **responsables de nuestro destino** y del destino colectivo, de ser tejedoras de vínculos, creadoras de vida, sanadoras, amantes, alquimistas, artistas y protectoras de la Vida y de la Tierra. De ser mujeres plenas.

LUGAR HORARIOS E INVERSIÓN

PARA EL GRUPO DE MADRID

LUGAR: **Shang Gong Centro** (Zarzalejo, Madrid)



PLENAS DE VIDA

mujeres en movimiento y creación

HORARIO: comenzamos los viernes a las 19h y finalizamos los domingos a las 17h

INVERSIÓN: 175 € por fin de semana (precio del taller, no incluye alojamiento y comidas). Si tu economía es reducida, ¡no te quedes fuera! 😊: **145€** (podemos hablar también de posibilidades de pago o acuerdos especiales para economías diversas).

Con el objetivo de favorecer el compromiso a los **tres fines de semana**, te ofrecemos un precio más reducido si realizas un solo pago de los tres intensivos: **525€** (tendrías un ahorro de 45 € sobre el precio total).

Si necesitas **alojamiento** (pensión completa) podemos ofrecerte varias opciones entre 80€ - 130€ (precios para todo el fin de semana). Contáctanos y te contamos las diferentes opciones según tu economía y tus preferencias.

Y si sólo te unes a las comidas de sábado y domingo y la cena del sábado: 30€. Puedes hacer alguna de ellas o todas por tu cuenta si lo prefieres. La cena del viernes sí es compartida y cada mujer trae delicias caseras.

RESERVA TU PLAZA: 626093806 (Soraya)/ decrisalidamariposa@gmail.com

PARA EL GRUPO DE ALICANTE

LUGAR: Yoga Natural **AMATE, Asociación Madreterra**, Alicante (C/ Condomina 1, local 1)

HORARIO: comenzamos los viernes a las 19h y finalizamos los domingos a las 17h

INVERSIÓN: 175 € por fin de semana (precio del taller, no incluye alojamiento y comidas). Si tu economía es reducida, ¡no te quedes fuera! 😊: **145€** (podemos hablar también de posibilidades de pago o acuerdos especiales para economías diversas).

Con el objetivo de favorecer el compromiso a los **tres fines de semana**, te ofrecemos un precio más reducido si realizas un solo pago de los tres intensivos: **525€** (tendrías un ahorro de 45 € sobre el precio total).

Sobre nosotras

Somos Soraya y Ana y Marisol nuestro trabajo es facilitarte el viaje para encontrar en ti ese lugar desde el que puedes ofrecerte sostén y ternura en todo momento, así como ayudarte a soltar la voz interna que te resta poder y valor y que impide que puedas ser fiel a tu visión de vida y de ti misma.



PLENAS DE VIDA

mujeres en movimiento y creación



Soy Ana Muñoz, facilitadora de Biodanza, profesora de Mindfulness y Compasión, madre y emprendedora.

La práctica de Mindfulness y Compasión me ayudan a recordar que me tengo siempre que me necesito y son la llave a mi propio refugio interior donde hallo el silencio.

La Biodanza me trae el aprecio a la vida, la capacidad de llenarme de los pequeños milagros de lo cotidiano y de encontrarme con la vitalidad y el placer de vivir.



Soy Soraya Péro, facilitadora y didacta de Biodanza, madre y emprendedora.

La Biodanza trae a mí la vivencia de lo maravilloso y la certeza de que es un regalo formar parte de la especie humana. Su poder transformador junto con el trabajo del círculo de mujeres me inspira a acompañar a otras hacia la conquista de su propia soberanía.



Soy Marisol Vázquez, psicoterapeuta humanista Integrativa y madre

Caminar al lado de las personas a través de la Psicoterapia me trae la posibilidad de facilitarles el reconocimiento de su dolor y sus bloqueos emocionales, para poder empezar a vivir el momento presente con mayor plenitud y coherencia.