



PLENAS DE VIDA
mujeres en movimiento y creación

LOS SÁBADOS DE BIODANZA, MINDFULNESS Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA

I CICLO DE “EL VIAJE DE LA MUJER PLENA”

Esta parte del viaje consiste en 5 sábados en los que, a través del poder transformador de la Biodanza y del Arte, así como del sostén de la práctica Mindfulness y Autocompasión (M&AC) como herramienta de autocuidado, exploraremos algunos espacios vivenciales pertenecientes a posibles identidades de la mujer.

Cada sábado consta de la misma estructura: en las mañanas comenzamos con Biodanza y mini-taller de M&AC, después comida compartida (cada mujer trae algo para comer) y por la tarde, realizamos un taller con una artista en el que profundizaremos en la temática despertada en la mañana.

- Oct 19: Al encuentro con una misma

En este encuentro damos un primer paso hacia el **cuidado y el autocuidado** como pilares nucleares de una nueva cultura, donde las mujeres creamos un espacio seguro en el círculo, en el que poder compartir y sanar.

En esta jornada **recrearemos nuestra identidad colectiva** como mujeres desde la Biodanza, el Arte y la práctica de Mindfulness y Compasión.

En esta ocasión, **nuestra artista Clara LG** nos trae una serie de objetos funcionarán como detonantes de **nuevos relatos de vida empoderadores**.



- Ene 25: La danza de nuestro poder

En este encuentro damos un primer paso hacia nuestro poder, que tantas veces hemos puesto fuera de nosotras, a menester de las opiniones de otras personas. Será una oportunidad donde compartiremos un espacio en el que accionar hacia el **reconocimiento y la confianza de nuestras propias capacidades** como los pilares para poder materializar **nuestros tesoros internos**.

En esta ocasión, **nuestra artista invitada Marisol Muriedas** nos trae la posibilidad de profundizar en el rito de recordar nuestro propio poder a través de la creación de un amuleto muy especial confeccionado con una técnica ancestral.

- Mar 14: El coraje de sernos fieles

En este encuentro damos un primer paso hacia la posibilidad de darnos cuenta de qué es sernos fieles, esa mezcla de poder y calidez, de poner límites y hacerlo con amor, **de integrar lo femenino y lo masculino** en nosotras mismas.



PLENAS DE VIDA

mujeres en movimiento y creación

Seremos fieles a nosotras mismas nos habla de nuestro **poder para sostenernos** en todo momento, del coraje para ofrecernos autocuidado, calidez y ternura cuando lo necesitamos.

En esta ocasión, **nuestra artista Clara LP** nos trae la posibilidad de profundizar en el rito de poder sostenernos a través de la creación de nuestro propio botiquín para **curar las heridas del corazón**.

- Abr 18: Nacidas para el placer

Este encuentro nos trae la invitación a darnos el permiso de vivir desde el placer, el placer de cada instante. Nacidas para el placer nos habla de la reconexión con nuestro **instinto como fuente de gozo y vida**, de acercarnos al lenguaje de la piel, que nos trae mensajes llenos de suavidad y gozo.

En esta ocasión, **nuestra artista invitada Sara López**, nos traerá la posibilidad de profundizar en esta propuesta a través de la experiencia sensorial del contacto con la **arcilla**.

- Jun 13: Plenas de Vida

Este taller es una invitación a contactar con nuestros **sueños de plenitud**, desde una mirada nueva podemos vernos con nuevas posibilidades.

El hecho de tejer una nueva realidad implica integrar de forma consciente e intencionada la posibilidad de apreciar todo lo bueno que ya tenemos, abriéndonos a la **abundancia** de la vida.

En esta ocasión, **nuestra artista Clara López** nos invita a **tejer nuestros buenos deseos** en un lugar muy especial.

LUGAR HORARIOS E INVERSIÓN

LUGAR: Zarzalejo, Madrid. Comenzaremos la sesión de Biodanza y el mini-taller de Mindfulness y Autocompasión en **Shang Gong Centro**. Después, comeremos todas juntas (cada mujer trae algo de comida para compartir) en **La Limonera Project (residencia artística y laboratorio polivalente)** que nos acogerá también en la realización de los talleres de arte por las tardes.

HORARIO: de 11h a 18h

INVERSIÓN: **60€**. Como sabemos que los tiempos de las mujeres son diversos y deseamos que el autocuidado esté al centro, hemos contemplado la posibilidad de que haya mujeres que asistan sólo a la mitad de la jornada, bien en la parte de la mañana o en la parte de la tarde y quedándose a la comida compartida. La inversión para la **mitad de la jornada** es de **35€**. No te quedes fuera por tu economía, habla con nosotras.

RESERVA TU PLAZA: 647257313



PLENAS DE VIDA
mujeres en movimiento y creación

Sobre nosotras



Somos Janet y Ana y nuestro deseo es ayudarte en el camino de encuentro a tí misma.



Soy Janet Rodríguez, facilitadora de Biodanza, madre y emprendedora.

La Biodanza ha significado para mí una puerta para el autocuidado, donde encuentro un espacio seguro en el que expresar y compartir libremente mis emociones desde la danza y la interacción con el grupo.



Soy Ana Muñoz, facilitadora de Biodanza, profesora de Mindfulness y Compasión, madre y mujer creadora de redes.

La práctica de Mindfulness y Compasión me ayudan a recordar que me tengo siempre que me necesito, 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.

ARTISTAS COLABORADORAS

Clara López



Soy Clara López, artista, recolectora de objetos vividos y nieta de dos mujeres que hicieron de los cuidados su revolución. Desde la creación y la divulgación artísticas busco continuar su legado a través del tejido, la acción colectiva y la revalorización del patrimonio cultural inmaterial que nos precede



PLENAS DE VIDA

mujeres en movimiento y creación

Marisol Muriedas



Soy Marisol Muriedas, empecé a hacer macramé porque me encanta la idea de crear viajando y de viajar creando. Los hilos que utilizo son hilos donde los pensamientos se van tejiendo a través de los nudos, los colores, los diseños.

Sara López



Vivir moldeando, es un juego de destrucción y recreación constante, un acto lúdico y poderoso que me conecta con las experiencias sensoriales primarias. Y es en ese contacto es donde algo se remueve.