

## CAMINOS ESPAIDONA

El taller consta de una sesión semanal de 2 horas durante 3 meses.  
Un total de 12 sesiones, divididas en 3 partes que las llamamos "CAMINOS":

### **CAMINO 1: «RECONOCER Y SENTIR EL SOSTÉN EN MÍ»**

- Sesión 1  
Conectar con tu espacio de bienestar y seguridad interior para habitarlo.  
Dinámicas creativas: visualización, expresión corporal, pintura y barro.
- Sesión 2  
Sentir el sostén de mi cuerpo escuchándolo.  
Dinámicas creativas: danza y expresión plástica con pintura y materiales diversos.
- Sesión 3  
Anclarme en mí, en la tierra, en el aquí y ahora.  
Dinámicas creativas: danza, música y expresión creativa con materiales textiles y naturales.
- Sesión 4  
Tomar consciencia de los recursos que me sostienen.  
Dinámicas creativas: estimulación sensorial, danza, dibujo y pintura.

### **CAMINO 2: «ATENDER MIS NECESIDADES»**

- Sesión 5  
Explorar y descubrir las mujeres que habitan en mí.  
Dinámicas creativas: visualizaciones y dibujo.
- Sesión 6  
Tomar consciencia de mi vitalidad y mi capacidad para cuidarme.  
Dinámicas creativas: visualización y expresión teatral.
- Sesión 7  
Escuchar mis partes necesitadas. Encontrarme con mi vulnerabilidad.  
Dinámicas creativas: expresión corporal y escultura con materiales diversos.
- Sesión 8  
Diálogo entre mis partes vitales y vulnerables. Integración.  
Dinámicas creativas: expresión corporal e instalación artística.

### **CAMINO 3: «RECONOCER Y ACTIVAR MI DESEO»**

- Sesión 9  
Identificar y limpiar los mandatos familiares que inhiben mis deseos.  
Dinámicas creativas: visualización, expresión corporal y creación de máscaras.
- Sesión 10  
Mujer objeto de deseo/Mujer deseante.  
Dinámicas creativas: visualización, collage, danza y expresión plástica con pintura.
- Sesión 11  
Conectar con el deseo propio y pasar a la acción para ir hacia él.  
Dinámicas creativas: danza, ritual y expresión creativa con barro.
- Sesión 12  
Agradecerme y celebrar.  
Dinámicas creativas: visualización, dibujo, instalación artística y cierre del taller.

