

TU Y YO es un taller teórico-práctico. Aquí tienes los contenidos que siento que son importantes a la hora de tomar conciencia sobre cómo nos relacionamos. Es un marco teórico que nos ayuda a entender y a integrar tanto nuestras experiencias pasadas como las vivencias que vayamos habitando en las sesiones.

Autoconocimiento: el adentro y el afuera

La necesidad de conocernos y de respetar y poner límites a nuestro espacio personal, y al espacio de las demás personas. Tomar conciencia de nuestros ciclos corporales: apertura y cierre, dar y recibir, fusión y separación,... Integrar la polaridad: la luz y la oscuridad.

Conciencia corporal

La importancia de escuchar nuestro cuerpo y aprender a interpretar sus señales. Conocer nuestros ritmos, necesidades y deseos. La respiración, la vibración y el movimiento para sentir, conectar y expresar creativamente. La apertura de los sentidos y la psicología del placer.

Vínculos y modelos relacionales

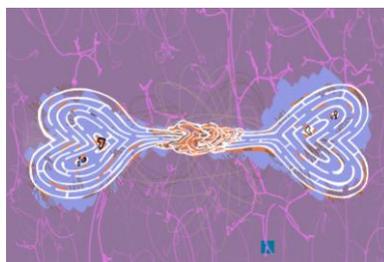
Estamos socializadas en la reproducción de relaciones de desigualdad y poder, a menudo ligadas a la construcción de nuestra identidad de género. Poder tomar conciencia de nuestra historia y patrones aprendidos a la hora de relacionarnos nos ayuda a cuestionar el maltrato y a erotizar los cuidados y el *buentrato* en nuestro cuerpo.

Comunicación y acompañamiento emocional

La escucha, la aceptación y el no juicio como base para nuestras interacciones. La comunicación en sus diferentes lenguajes (verbal, corporal, artística, espiritual,...). La autoexpresión como necesidad básica del ser.

Transformación de conflictos

El conflicto es síntoma de un desequilibrio que necesitamos abordar. Los conflictos relacionales nos ayudan a vernos, a conocernos y a fortalecer los vínculos. Aprender a transitar conflictos, a navegar en la intensidad de su caos, desde el cuidado.



info@lannas.org
www.lannas.org