

EmpoderArte

Ayllón - Octubre 2022

Un taller para dotar a los/las participantes de herramientas que les ayuden a conocerse mejor, valorarse, comunicarse positivamente... y construir una vida que fomente su autonomía, responsabilidad y la no dependencia.

Un proceso de autoconocimiento guiado por formadores especializados/as y apoyado en actividades artísticas y creativas, que les permitirá aumentar el nivel de consciencia sobre sí mismos/as, mejorar sus relaciones socio-afectivas, y utilizar el arte como herramienta expresiva y terapéutica.

FECHAS Y HORARIO:

Viernes 7, 14, 21 y 28 de octubre de 2022.

De 17:30 a 20:30 horas.

ESPACIO:

Ayuntamiento de Ayllón.

DESTINATARIOS/AS:

Mayores de edad, tanto hombres como mujeres,

VIERNES 7 DE OCTUBRE

“Empoderamiento corporal”



Facilitadora: **NURIA HERNÁNDEZ**

Psicóloga y terapeuta especializada en cuerpo y sexualidad consciente, creadora de espacios de reconexión, amor y mucha autoescucha, con el cuerpo siempre como guía.

Cocreadora de los retiros "El reencuentro", espacio sanador entre el hombre y la mujer; y cocreadora de los retiros "Afroditas", espacio para la reconexión de la mujer y su propio placer.

VIERNES 14 DE OCTUBRE

“Mi actitud importa”



Facilitadora: **ILARGI ZABALETA**

Actriz, bailarina, organizadora del festival Akelarre de Mujeres con Arte (hecho por y para mujeres), codirectora de la asociación cultural La Casa Amarilla, escritora de cuentos llenos de magia y belleza...

Una mujer inteligente, fuerte, sensible, divertida, con pasión por vivir, que sigue sus creencias y sus sueños hasta el final, y que también disfruta ayudando a cumplir los de los demás.

VIERNES 21 DE OCTUBRE

“Lo que mi cuerpo expresa”



Facilitador: **TOMI GIMENO**

Artista plástico, ilustrador, profesor y bailarín de danza contact, profesor de universidad, fotógrafo...

Creador de La Casa Amarilla y de los Viajes Sensoriales, podéis encontrarle en el Templo del Baile, en su Viaje aMarte o recorriendo rincones secretos con su furgoneta.

VIERNES 28 DE OCTUBRE

“Volver a ser quien soy”



Facilitadora: **MARTA SANTOS**

Formadora con 15 años de experiencia en educación, talleres y eventos.

Con amplia formación en creatividad, arteterapia, educación alternativa, formación de formadores, desarrollo personal, coordinación de proyectos de ocio y tiempo libre, danza y movimiento...

Apasionada de la creatividad, el pensamiento divergente, el juego y el sentido del humor.