

“LA MUJER HABITADA” EMPODERAMIENTO SEXUAL FEMENINO



Cuerpo, Danza y Sexualidad (Nivel I)

La sexualidad, como casi cualquier cosa en la vida, se puede aprender. **Tenemos la posibilidad de desarrollar una sexualidad mucho más amplia, plena y satisfactoria.** Un camino en el que podemos profundizar durante toda la vida.

El enfoque de la Sexualidad Somática se basa en la experiencia del cuerpo vivo (=soma) como camino de exploración dentro de un contexto de cuidado, respeto y actitud amorosa hacia ti misma. **Dirigido a mujeres que quieran fortalecer su amor propio, descubrir el poder de su cuerpo, placer, goce y erotismo, que quieran adueñarse de su vida íntima y relación consigo misma y quieran explorar y re-descubrir su sexualidad más profundamente.**

Te acompaño a vivir un proceso de transformación para enraizar tu experiencia de la sexualidad en tu cuerpo, para vivir una intimidad más libre, poderosa y creativa y para potenciar tu vitalidad y tu autenticidad en tu sexualidad y mucho más allá de ella.

CONTENIDOS

-Autobiografía sexual

-Las bases de la sexualidad somática

- Los 5 pilares de la sexualidad somática y su potencial para regular la experiencia erótica
- Prácticas de conciencia corporal
- Ejercicios de respiración consciente y auto-regulación
- Danza Integrativa

-Autoamor consciente

- Prácticas de autoamor consciente
- Autoexploración íntima

-Tacto consciente, presencia y consentimiento

- El tacto consentido
- Conexión con las propias necesidades, los límites y deseos
- Presencia en el tacto
- Tacto consciente / masaje sensitivo e íntimo
- Embodiment y empoderamiento

-Prácticas somáticas de sanación y exploración

- Meditaciones corporales íntimas y de placer
- Anatomía pélvica y genital

Este curso es para ti si deseas:

- Vivir tu sexualidad plenamente
- Ampliar el conocimiento y cultivar tu energía sexual y erótica
- Amarte y aceptar tu cuerpo tal y como es
- Fomentar la sensibilización corporal y la apertura emocional
- Aprender a conocer y comunicar mejor tus propias necesidades, límites y deseos
- Explorar el potencial sanador del placer en todas las áreas de tu vida
- Reconocer tu propia fuente de gozo y sentirte más libre y en confianza contigo y l@s demás
- Facilitar la expresión libre y creativa en la sexualidad
- Adquirir habilidades para profundizar en la intimidad y la vida sexual compartida con la pareja y/u otras personas

Fechas y Horario

Martes de 19.30h a 21.30h: del 5 de Octubre al 21 Diciembre (10 sesiones)

Precio

280 euros Curso Completo

Facilita Kristel Bianca Karlsson Redondo

Psicóloga General Sanitaria, Especialista en Sexualidad Somática, Danzaterapeuta (finalizando),
Facilitadora en Arteterapia y formación en Artes Escénicas.

Años de experiencia en procesos de Empoderamiento de Mujeres (Proyectos para Gobierno Vasco,
Ayuntamiento de Vitoria, Bilbao...Colaboración con diversas ONG´s...)

Puedes ponerte en contacto conmigo en: +34 635726832 / kristelbianca.karlsson@gmail.com

Sígueme en IG/FB: @kristelbiancakarlsson