



SER MUJER Y VIVIR EN EL INTENTO

**GRUPO DE ACOMPAÑAMIENTO Y
AUTODESCUBRIMIENTO PARA MUJERES**

2 LUNES AL MES 18:30 - 20:30
INFOGRUPO.SERMUJER@GMAIL.COM
699 60 15 16 / 625 38 30 32
(75€-MENSUALIDAD)
*PLAZAS LIMITADAS



EquipoCentro
Psicoterapia - Formación **GESTALT**

MARQUÉS DE LEMA, 7. ESQUINA AVDA PABLO IGLESIAS



CUATRO CAMINOS

(GRUPO DE ACOMPañAMIENTO Y AUTODESCUBRIMIENTO PARA MUJERES)

DESCRIPCIÓN:

Más delgada, menos enfadica, más fuerte, menos fría...

Se una mujer, pero sin serlo demasiado.

¡Qué difícil y cansado es ser mujer!

Os proponemos un grupo de exploración e indagación individual y grupal, en el que juntas y a través de herramientas gestálticas, artísticas, teatrales y corporales podamos revisar quienes somos como mujeres y cual es nuestra verdadera esencia.

Exploraremos las creencias y mandatos de género en relación a ser mujer en la familia, el trabajo, la pareja, el cuerpo, la maternidad, la soledad...para así darnos la posibilidad de flexibilizarnos y amabilizarnos con nosotras mismas y con nuestro entorno.

El grupo será una herramienta más de hermandad en el que tejer una red de apoyo y cuidados.

Si te apetece conocerte mejor, revisar tu ser mujer, compartir y llegar a tu esencia, este grupo es para ti. Te proponemos “*SER MUJER y VIVIR en el intento*”.

ESTRUCTURA:

Encuentros quincenales los lunes de 2 horas (18:30 - 20:30).

Grupo de 6 personas en adelante. Mujeres de todas las edades

Cuota de 75€/mes.

Lugar: Marqués de Lema 7, esquina Avenida Pablo Iglesias, local fachada verde (Metro Cuatro Caminos)



TERAPEUTAS:

MAR SIERRA MARTÍNEZ

Para mí un grupo de mujeres es un círculo lleno de vivencias, una forma de aprender y con el que compartimos. Soy *gestaltista*, experta en comunicación, formada en “Feminidad Consciente” con Erika Irusta y en los últimos años he hecho el posgrado de Vínculo Terapéutico y Terapia Corporal de Equipo Centro. Acompañaros en esta aventura me hace muchísima ilusión.

VANESSA BELLÓN SANTAMARÍA

Mujer y profesional en proceso de deconstrucción y construcción constantes, ilusionada con la idea de crear un espacio donde las mujeres podamos liberarnos de los pesos propios y los impuestos por otrxs.

Acompañante de procesos emocionales y corporales, teniendo formación y experiencia previa como educadora infantil y educadora social, y ahora como *gestaltista*, especializada en igualdad de oportunidades y violencia de género.

INSCRIPCIÓN SEMANA ABIERTA:

Para inscribirte en las puertas abiertas de este taller ([Jueves 19 de septiembre de 17:30 a 19:00h](#)) ponte en contacto con:

Infogruposermujer@gmail.com / 699 60 15 16 / 625 38 30 32