

HABITA TU CUERPO

Una invitación a conocerte, a
regresar a tu cuerpo, validarlo
y vitalizarte.



UNA PROPUESTA DE:

Pilar H. Baptista



Alas Batientes

pilarhernandezb@gmail.com 627650339

¿Habitar nuestro cuerpo?

Vivimos en una época en la que es nuestra mente la que atraviesa la vida y nuestros cuerpos se limitan ser expuestos.

Solemos olvidar atender nuestro cuerpo, escucharlo y dejarle expresar.



El cuerpo mantiene un registro de todo lo que hemos vivido. Esa información suele guardarse en forma de tensiones que hacen que nuestro movimiento y expresión estén limitadas.

Solamente lo liberamos si le damos el espacio para escucharlo, para moverlo, expresar lo que llevamos dentro, ampliando nuestra conciencia.

En el caso de las mujeres la prisión del cuerpo es aún mayor, ya que desde pequeñas se nos ha dicho cómo tienen que ser nuestras posturas, nuestros movimientos, qué partes de nuestro cuerpo son culpables, cuáles prohibidas... La expresión corporal de la mujer y su espacio personal suelen ser muy limitados en cuanto a la de los hombres.

Y todo esto, nos afecta a nuestra narrativa interna, a nuestra manera de ser o de enfocar las cosas. Nos afecta a nuestra manera de vivir, sin más.



Nuestros cuerpos se convierten en convidados de piedra a la fiesta de la vida.

Metodología

La propuesta de este taller es acercarnos a nuestros cuerpos, aprender a escucharlos, moverlos y liberarlos de cargas. Todo este proceso se hace a través del Proceso Corporal Integrativo y otras herramientas que sostienen el camino.

El Proceso Corporal Integrativo es un trabajo enfocado a abrir la atención al cuerpo y a su expresión que facilita la amplitud de registros emocionales y corporales que nos completan.

Con esto podemos trabajar asuntos tales como la autoestima corporal, la vitalidad, la valentía...

Además esta propuesta está muy atravesada por los requerimientos propios de los cuerpos de mujer. Por eso se destinan sesiones para recuperar nuestra soberanía, a reconciliarnos con nuestros cuerpos y a aprender a amarlos tal y como son y no en comparación a las exigencias de la industria.

**¿Cuántas mujeres habitan en ti?
¿Te atreves a expresarlas todas como medio de liberación?**

Permítete ser en tu completa expresión. Conócete.



Formadora:

Pilar Hernández Baptista.

Básicamente una enamorada de conocer herramientas para mejorar la salud emocional de las personas.

Siempre atenta a las vulnerabilidades, ha trabajado con mujeres, niños, personas mayores... incluso de payasa en hospitales creando su propia asociación de payasos de hospital en 2015.



Se desarrolla profesionalmente en la escena con narración oral y obras de teatro propias. Pero su combina con su pasión pedagógica.

Sus estudios versan desde las disciplinas teatrales, hasta las que generan bienestar, risoterapia, sexualidad femenina, procesos gestálticos, meditación, estudios de género...

Ha estudiado el cuerpo en toda su carrera teatral y en los últimos tiempos acerca el cuerpo al trabajo terapéutico a través de la Gestalt, la sexualidad femenina y algunas medicinas ancestrales. Une esos campos con el Proceso Corporal Integrativo (PCI) que estudia con Antonio del Olmo, Nazareth Castellanos y Lucía Otero, entre otros profesionales.

Todas estos conocimientos son los que la llevan a lanzar propuestas como estas, que buscan una mejora significativa en la vida de las personas utilizando los tesoros básicos que tienen: su cuerpo y su sentir.

Pilar H. Baptista. Alas Batientes

pilarhernandezb@gmail.com 627650339



Esta propuesta tiene una duración de:

2,5 horas.

Necesidades:

Espacio amplio y despejado. Equipo de sonido.

Inversión:

437€ impuestos incluidos.

pilarhernandezb@gmail.com 627 650 339