



CIRCULO DE HOMBRES

1.- PRESENTACIÓN

¿Masculinidad-feminidad? ¿Relación con mi ex o pareja? ¿Rechazo? ¿adicción sexo?

El CÍRCULO DE HOMBRES es un grupo de autoconocimiento para expresar inquietudes y emociones a través de la palabra, el cuerpo y el juego con la intención de empoderarse como seres humanos. Con reuniones quincenales experienciales de 2 horas donde, a través de dinámicas psico-corporales vivirás la relación entre ti mismo y tu entorno para descubrirte y reflejarte en otras mujeres-hombres.

2.- OBJETIVOS

- Expresar emociones e inquietudes para poder conocerse mejor.
- Actualizar el concepto de masculinidad-feminidad desde tu diversidad para conectar con la ternura y amorosidad.
- Mantener un grupo permanentemente que cree vínculos de amistad y sanar situaciones no resueltas.

3.- PROGRAMA:

Módulo 1: La relación con tu hombre-mujer propios

Expresar tus creencias, mandatos y límites. Revisar conceptos de masculinidad-feminidad (flexibilidad y rigidez). ¿A qué te atreves y a qué no?

Expresión emocional, corporal y lúdica

Módulo 2: La relación con tu niño interior

Ubicación de tu niño interior en tu vida diaria. Qué papel tiene el juego en tu vida. Expresar las heridas del niño. Atreverse a jugar contigo mismo y con las personas del grupo sin juzgarse.

Módulo 3: La relación con la ternura y la fuerza

¿Qué cabida tiene en tu vida la fuerza y la ternura?. Compatibilidad de ternura y fuerza. ¿Qué creencias te limitan para entrar en la ternura o para empoderarte?

Módulo 4: La relación con la rabia/enfado

¿Cómo expresas la rabia en tu vida diaria?. Contención-expresión de rabia. ¿Qué te enfada de ti como hombre/mujer y de otros seres?. Expresión de la rabia a través del movimiento corporal o masaje. Aprender a sentir rabia para aceptarla como parte de tu Ser.

Módulo 5: La relación con el miedo y la vulnerabilidad

¿Qué papel juega el miedo en tu vida? ¿le das permiso o lo impides?. Qué te da miedo como mujer/hombre. ¿Qué creencias tienes respecto la vulnerabilidad?. Empoderarse desde la vulnerabilidad.

Módulo 6: La relación con el dolor/heridas

Expresar heridas internas. ¿Cómo canalizas el dolor y aprender nuevas formas para gestionarlo?. Respiración y movimiento corporal para permitir la expresión del dolor.

Módulo 7: La relación con la figura parental/figura maternal

Expresar la relación con el padre. Trabajo de conexión con el padre y tomar conciencia. Expresar la relación con la madre. Trabajo de conexión con la madre y tomar conciencia.

Módulo 8: La relación de pareja

Expresar como te relacionas con tus parejas, ex parejas. ¿Qué te permites en tus relaciones y qué no?. Anhelos y deseos con la pareja. Cerrar heridas de ex parejas.

Módulo 9: La relación de la sexualidad

¿Cómo te relacionas con la sexualidad?. ¿Qué te permites y qué no?. Bloqueos de la sexualidad. Expresar deseos y fantasías.

4.- PARA QUIÉN

Para hombres que deseen autoconocerse y enriquecerse con otras personas desde la diversidad.

5.- METODOLOGIA

Psicología humanista Gestalt y Sistémica a través de dinámicas corporales y lúdicas. Masaje Ayurveda. Meditación Kundalini

7.- PRECIO

Participantes: mínimo 10 personas - máximo 20 personas

1 sesión quincenal a lo largo de 4 meses.