

100% TU. 1es JORNADES VIVENCIALS D'AUTOESTIMA, AFECTIVITAT I SEXUALITAT PER A DONES.

Tallers vivencials:

1.-“Com viure la meva sexualitat amb tots els sentits?”:

Aquest taller ens permetrà entrar en contacte amb la nostra sensualitat i sentir al màxim, aprendre a viure i a sentir la nostra eròtica des de una nova perspectiva, introduint-nos en el món de la sexualitat d'una manera diferent i divertida. Treballarem com afavorir una relació positiva amb el propi cos i aprofundirem en el món de les relacions interpersonals i l'afectivitat amb l'objectiu de crear un espai per al diàleg i el debat entre dones que ens permeti expressar-nos lliurement aclarint tots els nostres dubtes i totes les nostres pors.

2.- “Com viure la meva sexualitat amb més llibertat?:

Dintre de la nostre societat, la dona ha estat situada sistemàticament en un paper subordinat a l'home. Tot i que en els darrers anys, les dones hem anat equiparant posicions, la continua negació de la nostra sexualitat ens ha portat moltes vegades a ser incapaces d'expressar els nostres propis desitjos, i fins i tot a ser capaces de detectar-los. En aquets taller analitzarem l'arrel d'aquest tema tot abordant diferents estratègies per tal de superar-lo i poder viure la nostre sexualitat amb més llibertat.

3.- “Com viure la meva sexualitat amb més autoestima?:

L'autoestima és quelcom fonamental per tal de viure més plenament la nostre vida i la nostre sexualitat, per aquest motiu en aquest taller treballarem amb l'objectiu d'aconseguir assolir estratègies i habilitats comunicatives que ens permetin aprofundir en nosaltres mateixes tot acceptant-nos, respectant-nos i expressant els nostres desitjos potenciant la nostra autoestima.