

EMPODERAMIENTO CORPORAL

Talleres para hacernos conscientes de nuestro cuerpo y bienestar

Descripción de los talleres

Estos talleres están diseñados para explorar el funcionamiento de la columna vertebral y su relación con el cuerpo, abordando la influencia de posturas y hábitos diarios en la salud. A través de ejercicios preventivos, buscamos fomentar la conciencia corporal y analizar la conexión entre el cuerpo, el contexto emocional y las variables de género.

Objetivo principal

Promover el conocimiento del cuerpo en su totalidad, relacionando la anatomía con el entorno social y las diversas variables de género.



Objetivos específicos

- Familiarización con la anatomía básica de la columna vertebral.
- Comprensión de las causas del dolor de espalda y sus conexiones con el cuerpo.
- Práctica de ejercicios preventivos y fortalecedores para la espalda.
- Adquisición de conocimientos para mantener una higiene postural adaptada a la vida diaria.
- Integración de la dimensión física con la salud emocional.
- Exploración de los ciclos vitales que afectan a las mujeres.

Contenidos

- Desarrollo de la autopercepción corporal.
- Análisis detallado de la anatomía de la columna: estructura ósea, muscular, ligamentosa, visceral y fascial.
- Participación en ejercicios preventivos para aliviar dolencias.
- Abordaje de ciclos vitales femeninos: menstruación, menopausia, parto, etc.
- Adopción de una visión holística sobre el cuerpo, las emociones y el bienestar.

Metodología

La metodología, diseñada para un enfoque individual, en pareja y grupal, combina elementos cognitivos, físicos y emocionales. Las dinámicas se adaptan a la diversidad de edades y movibilidades de las participantes.

En el ámbito emocional, se emplean terapias humanistas como la Gestalt y la Terapia de Reencuentro, incorporando dinámicas vivenciales y auto-observación. La parte anatómica y de movilidad se presenta desde la Osteopatía, con un enfoque de género para una comprensión integral.