



Comienzo: Jueves 16 de octubre de 18,30h a 20h.

Frecuencia: Sesión cada dos semanas hasta diciembre, con la posibilidad de continuar en enero.

Lugar: Bailén nº 18, piso 5 pta 10.

Si eres mujer y estás en la segunda mitad de tu vida con un gran camino recorrido y tienes deseos de compartir tu experiencia de vida única... Quizás te interese apoyarte y apoyar este círculo donde crecer, descubrir y aprender tu propia fuerza como mujer y como persona.

Vamos a crear un espacio seguro, cuidado y donde podamos escucharnos unas a otras, en silencio o con palabras. Iremos aprendiendo a sostenernos a nosotras mismas y a otras, **porque lo que una atraviesa, muchas veces es también lo que otra necesita escuchar.**

Este círculo nace del deseo profundo de reunirnos entre mujeres que, en el momento presente, o desde hace tiempo, vivimos o nos sentimos solas, ya sea soledad física, o soledad emocional.

La soledad puede ser elegida.

Puede ser un refugio, aunque también puede ser una cárcel de la que no puedo salir y puede dar miedo.

Pero también puede abrir un camino a escucharme, reconocirme, valorarme y estar conmigo de un modo más auténtico y verdadero.

Hablaremos, entre otros temas, del origen del miedo a la soledad

y sus capas culturales, sociales y personales y de las creencias, sentimientos y emociones que nos generan.

Hemos escuchado o hemos interiorizado que si no tenemos pareja, hijos o sobre todo después de cierta edad, como mujeres perdemos valor o estamos incompletas.

Metodología: La dinámica básica consistirá en compartir entre nosotras escuchando en silencio sin juicios ni consejos.

También realizaremos algunos ejercicios de papel y lápiz y algunas dinámicas de regulación emocional y meditaciones a partir de las cuales podremos hacernos conscientes y después compartir y descubrir.

Precio: El precio será 40€ al mes.

El número de plazas es limitado, no pudiendo exceder las 10 personas que se cubrirán por orden de inscripción.



Concha Gómez Haro: 620300295