



# CURSO: YO, MUJER SEXUAL

## CURSO DE CRECIMIENTO ERÓTICO, DESARROLLO SEXUAL Y AUTOCONOCIMIENTO

El curso YO, MUJER SEXUAL te ayudará a...

- ♥ Crecer y enriquecerte personalmente a través de la sexualidad.
- ♥ Aprender a liderar tu vida sexual y afectiva mediante un proceso de autoconocimiento.
- ♥ Reconocer aquellas habilidades y cualidades que hay en ti que te permitan mejorar tus relaciones de pareja y tus encuentros sexuales.
- ♥ Descubrir nuevos recursos para desarrollar tu erotismo y potenciar tu deseo sexual.
- ♥ Tomar conciencia acerca tus creencias sobre la sexualidad y cómo influyen en tu experiencia del placer.
- ♥ Mejorar la gestión de tus emociones vinculadas a la sexualidad.
- ♥ Re-conectar con tu propio cuerpo y su lenguaje erótico.
- ♥ Potenciar el auto-cuidado y tu placer sexual.
- ♥ Cultivar y desarrollar nuevos procesos de comunicación sexual como mujer.

### DIRIGIDO A:

Todas aquellas mujeres que deseen transitar una ruta de aprendizaje y empoderamiento sexual; que quieran aprender a disfrutar de una sexualidad plena, libre, imaginativa y divertida, permitiéndose elegir con mayor consciencia qué sexualidad quieren vivir, libre de mandatos sociales y estereotipos de género. Que quieran vivir toda una experiencia lúdica, enriquecedora y transformadora.

[www.sexualmente.es](http://www.sexualmente.es)

[silvia@sexualmente.es](mailto:silvia@sexualmente.es)

Tlf: 637 343 985



## **HORARIOS/ PRECIOS**

---

El curso completo consta de 45 horas, distribuidas en 8 talleres + un taller de integración y cierre, de 5h cada taller. Se desarrollarán los sábados en horario de 9h a 14h, un sábado al mes. (Os adjuntamos calendario con las fechas de cada taller). El precio es de 40€ por cada taller.

Importante: Por cuestiones de sostenibilidad y estabilidad del grupo, la no asistencia a uno de los talleres no exime el pago del mismo. Sexualmente se compromete dentro de sus horarios y posibilidades a realizar alguna tutoría que permita recuperar el taller.

## **METODOLOGÍA DE TRABAJO**

---

La metodología que seguiremos será teórica-experiencial. Esto quiere decir que en cada taller combinaremos una parte teórica que usaremos como base, con una parte experiencial a través de ejercicios individuales y grupales que nos facilitará la comprensión de lo teórico y la integración de ambas partes.

## **MATERIAL DE APOYO**

---

Durante los talleres podrá facilitarse material de apoyo si fuese necesario. Así mismo, durante el curso se recomendarán libros, artículos, películas, etc. que permitan ampliar información sobre los temas tratados y que faciliten el proceso de empoderamiento sexual.

## **CERTIFICADO**

---

A todas las personas que realicen el curso completo, es decir, que asistan al 100% de los talleres, se les entregará un Certificado de Aprovechamiento del Curso YO, MUJER SEXUAL. Curso de Crecimiento Erótico, Desarrollo Sexual y Autoconocimiento.

[www.sexualmente.es](http://www.sexualmente.es)

[silvia@sexualmente.es](mailto:silvia@sexualmente.es)

Tlf: 637 343 985



## FACILITADORAS DEL CURSO

---

Silvia Legido. Facilitadora Principal.

Directora de Sexualmente. Psicóloga. Agente de Igualdad. Terapeuta de Parejas. Sexóloga Clínica y Máster en Psicología Clínica y de la Salud. Especialista en Intervención en Conflictos de Pareja desde el enfoque Gestalt. Experta en Productos Sexualmente Saludables. Correo electrónico: [silvia@sexualmente.es](mailto:silvia@sexualmente.es)

Adriana Brull. Facilitadora Principal.

Psicóloga General Sanitaria. Sexóloga y terapeuta de Parejas. Agente de Igualdad. Experta en Promoción de la salud sexual a través de la cosmética y juguetería erótica. Correo electrónico: [adrianabrullesteve@gmail.com](mailto:adrianabrullesteve@gmail.com)

Clara Ferrus. Colaboradora.

Fisioterapeuta y osteópata. Máster en fisioterapia deportiva. Experta en salud integral de las mujeres: osteopatía, ginecología y obstetricia. Rehabilitación del suelo pélvico, pre-parto y post-parto. Pilates terapéutico durante el embarazo y en el post-parto. Especializada en osteopatía pediátrica.

Mili Sanz. Colaboradora.

Terapeuta Gestalt. Terapeuta Transpersonal.

## LUGAR DE REALIZACIÓN

---

Avenida Guillem de Castro, nº 125. Entresuelo 3 (Frente a las Torres de Quart)

Metro: Túrria (L1), Ángel Guimerá (L1, L2, L3, L5, L9). Renfe Estació del Nort

---

Será necesario un mínimo de 8 plazas para abrir el grupo.

Las plazas son limitadas.

CONTACTO PARA INSCRIPCIONES:

E-mail: [silvia@sexualmente.es](mailto:silvia@sexualmente.es)

Tlf: 637 343 985 / 665276981

[www.sexualmente.es](http://www.sexualmente.es)

[silvia@sexualmente.es](mailto:silvia@sexualmente.es)

Tlf: 637 343 985



\*El contenido del presente material puede estar sujeto a variaciones. Sexualmente se compromete a informar con suficiente antelación a todas las participantes de cualquier cambio que pudiera surgir.

## CALENDARIO

YO, MUJER SEXUAL. Curso de Crecimiento Erótico, Desarrollo Sexual y Autoconocimiento		
Taller 1	Mi sexualidad, mi bienestar, me empodera, nos empodera	22 Febrero 2020
Taller 2	AUTOCONOCIMIENTO. Tu cuerpo tu mejor gurú sexual.	7 Marzo 2020
Taller 3	¡Déjate de cuentos! MITOS Y ESTEREOTIPOS DE LA SEXUALIDAD FEMENINA	4 Abril 2020
Taller 4	APEGO Y SEXUALIDAD. ¿Cómo me relaciono sexualmente con mi pareja, con el mundo y conmigo misma?	9 Mayo 2020
Taller 5	SEXCOMUNICACION. Comunícate sexualmente de forma efectiva.	6 Junio 2020
Taller 6	MINDFULSEX. De la conciencia corporal a la satisfacción sexual.	4 Julio 2020
Taller 7	RISEXTERAPIA. Los beneficios de la risa en la sexualidad	5 Sept 2020
Taller 8	EN-DIOSADA. La sexualidad de las Diosas.	3 Octubre 2020
Taller 9	Integración del aprendizaje y cierre	7 Nov 2020

www.sexualmente.es

silvia@sexualmente.es

Tlf: 637 343 985





# CURSO: YO, MUJER SEXUAL

## HOJA DE INSCRIPCIÓN

Nombre y apellidos:

\_\_\_\_\_

DNI: \_\_\_\_\_ Fecha de Nacimiento: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Nacionalidad:

\_\_\_\_\_

Dirección:

\_\_\_\_\_

Código postal: \_\_\_\_\_ Población: \_\_\_\_\_ Provincia:

\_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_ E-mail:

\_\_\_\_\_

Profesión / Titulación:

\_\_\_\_\_

[www.sexualmente.es](http://www.sexualmente.es)

[silvia@sexualmente.es](mailto:silvia@sexualmente.es)

Tlf: 637 343 985



Me gustaría inscribirme en el curso "YO, MUJER SEXUAL"

He leído y comprendido toda la información y condiciones del curso.

Fecha:

Firma:



[www.sexualmente.es](http://www.sexualmente.es)

[silvia@sexualmente.es](mailto:silvia@sexualmente.es)

Tlf: 637 343 985

