

YO,

MUJER

SEXUAL

4^a Edición

"YO, MUJER SEXUAL"

Curso de Crecimiento erótico, Desarrollo sexual y Autoconocimiento

¿Quieres saber más acerca de tu sexualidad y la de tu pareja?

¿Disfrutas de tu sexualidad y quieres mejorarla aún más?

¿Quieres potenciar tu placer y vivir sexualmente más feliz y consciente?

¿Quieres regalarte un espacio de autoconocimiento sexual y crecimiento personal?

Si has contestado que **SÍ** a estas preguntas o a alguna de ellas ¡este es tu curso!

Este curso 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.

...en definitiva, a aprender a disfrutar de una sexualidad plena, libre, imaginativa y divertida, permitiéndote elegir con mayor consciencia qué sexualidad quieres vivir, libre de mandatos sociales y estereotipos de género. Toda una experiencia lúdica, enriquecedora y transformadora que tú te mereces.

CONTENIDOS:

- ♥ “**MI** Sexualidad, **MI** bienestar, **ME** empodera, **NOS** empodera”
- ♥ ¡Déjate de cuentos! **Mitos y estereotipos** de la sexualidad femenina.
- ♥ **Autocoñocimiento**. Tu cuerpo tu mejor gurú sexual.
- ♥ **Apego y sexualidad**. Cómo me relaciono sexualmente con mi pareja, con el mundo y conmigo misma.
- ♥ SexCommunication. **Comunícate** sexualmente de forma efectiva.
- ♥ Mindfulsex. De la **conciencia** corporal a la **satisfacción sexual**.
- ♥ Risexterapia. Los beneficios de **la risa** en la sexualidad.
- ♥ **En-Diosarte**. La sexualidad de las Diosas.

Los contenidos propuestos podrán variar para adaptarse a las demandas o necesidades del grupo. Se distribuirán en sesiones de 5h de duración con una periodicidad mensual. En el transitar de estas sesiones podremos encontrarnos y compartir nuestras trayectorias vitales personales, pero al mismo tiempo, colectivas.

Trabajaremos el autocuidado y la autoestima, intentando construir un espacio de descubrimiento personal y colectivo que posibilite el concienciarnos sobre nuestros derechos y nuestras capacidades, tejiendo redes de confianza, seguridad y solidaridad.

Analizaremos también la encrucijada en que a veces nos encontramos, entre lo que deseamos ser y hacer, y lo que nos demanda nuestro entorno, desterrando viejos mitos y estereotipos acerca de la mujer y su sexualidad. Y todo ello con el objetivo de hacer los cambios necesarios en nuestra vida que nos permitan vivir de manera más consciente y satisfactoria nuestra sexualidad.

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

COORDINAN Y FACILITAN:

Silvia Legido. Psicóloga. Sexóloga Clínica. Agente de Igualdad. Psicoterapeuta de Pareja. Máster en terapia Sexual y de Pareja por la Universidad de Barcelona. Máster Oficial en Psicología Clínica y de la Salud por la Universidad de Granada. Especialista en Terapia de Pareja desde el Enfoque Gestalt. Co-Fundadora y Directora de Sexualmente.

Adriana Brull. Psicóloga. Sexóloga clínica. Agente de Igualdad. Terapeuta de Pareja. Máster en Psicología General Sanitaria por el Instituto Superior de Estudios Psicológicos.

Clara Ferrus.

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.

Terapeuta Gestalt. Terapeuta Transpersonal.

Lugar de realización: Sexualmente. Gabinete de Psicología, Sexología y Terapia de Pareja.

Avd. Guillem de Castro, 125, Entlo 3 (Frente a las Torres de Quart)

Duración: De Febrero de 2020 a Noviembre de 2020.

Horario: Sábado de 9h a 14h.

Precio: 40€ por sesión. Plazas limitadas.

Para inscribirte o solicitar más información, puedes escribirnos a: **silvia@sexualmente.es**, o por teléfono o WhatsApp al **637 343 985 / 665 276 981**