

CURSOS DE CONCIENCIA, SALUD Y MOVIMIENTO PARA MUJERES

IMPARTIDO POR ADRIANA REYES Y PATRICIA RUZ



“EL CUIDADO DE SI ES LA ORIENTACIÓN DE LA VIDA Y PARA ELLO SE REQUIERE DE UN MÍNIMO DE POSICIONAMIENTO, EL CUIDADO DE UNA MISMA REQUIERE QUERERSE CONVENIENTEMENTE”.

JOSEP MARÍA ESQUIROL

La formación en Conciencia, Salud y Movimiento está dedicada a explorar, habitar y transitar diferentes espacios de conciencia dentro de nosotras mismas. Un trabajo donde el cuerpo, el movimiento, la creación artística y el trabajo en grupo serán las herramientas con las que dialogaremos para ir acercándonos a lo que cada una necesite.

El objetivo principal del curso consiste en ofrecer diferentes accesos de autoconocimiento que exploren nuestros cuerpos, nuestras emociones, nuestras voces y nuestro placer, escuchándonos y reconociéndonos mejor a nosotras mismas fortaleciendo así la autonomía personal y el empoderamiento.

Dirigido a Mujeres con discapacidad intelectual



TEMÁTICAS

El curso está dividido en cuatro temáticas diferentes tituladas contornos, voces, emociones y gozos que abordan y exploran diferentes aspectos sobre el cuerpo, la voz, las emociones y la sexualidad . Sentimos que estos 4 mundos son importantes y valiosos para dar una mayor riqueza e integridad al objetivo del curso.

CONTORNOS

CUERPO, CONCIENCIA Y CUIDADO DE SÍ.

Descubrir el cuerpo, habitarlo y cuidarlo reconociendo nuestros propios limites para encontrar más libertad en él y así poder expresar con plenitud su verdadero tamaño.

“ESTANDO PROFUNDAMENTE ENRAIZADO SE ESTÁ PREPARADO PARA TODAS LAS APERTURAS, COMO DECÍA AIMÉ CÉSAIRE: POROSO A TODAS LAS INSPIRACIONES DEL MUNDO”

JOSEPH KI- ZERBO

VOCES

LA VOZ EN MOVIMIENTO

A través de nuestras biografías y las historias de otras mujeres conectar con la voz, la expresión y la elaboración de historias sintiendo nuestro arraigo y dando voz a nuestro lugar. ¿Qué quiero expresar? ¿Cómo lo quiero contar? ¿Qué nos une a otras mujeres?

“SI LA RAMA QUIERE FLORECER, QUE HONRE A LAS RAÍCES”

PACERE TITINGA



EMOCIONES

EL CUERPO QUE SIENTE

Ofrecer diferentes herramientas de autoconocimiento que exploren nuestras emociones reconociéndolas en nosotras mismas, aprendiendo a escucharlas en cada situación y darles el espacio que necesiten.

“CUANDO SE PUEDE ENCONTRAR EL AMOR ALLÍ DONDE PARECE QUE EL AMOR NO ESTÁ ES CUANDO SE DEVUELVE A CADA EMOCIÓN SU SENTIDO MÁS PROFUNDO. ES CUANDO PUEDE ACCEDERSE A LA SABIDURÍA DE LAS EMOCIONES.”

NORBERTO LEVY

GOZOS

SEXUALIDAD Y ERÓTICA

Conectar con nuestros deseos y aproximarnos a nuestro propio placer conociendo nuestras anatomías y cuerpos sensibles para así fortalecer la autoestima, la autoconfianza y la autonomía sexual femenina.

“NOS HEMOS OLVIDADO DE JUGAR Y DEL PLACER, Y AÚN MÁS DEL PLACER QUE PUEDE SURGIR DESDE NUESTROS CUERPOS. ME GUSTARÍA ABRIR AÚN MÁS A LAS MUJERES LAS PUERTAS DE SU SEXUALIDAD PARA QUE PRIORIZARAN ESTE FUENTE DE VIDA Y DE PLACER”

MIREIA DAUDER



CONTENIDOS

- CONCIENCIA CORPORAL
- ARRAIGO Y RECOLOCACIÓN POSTURAL
- LÍMITES Y CONTACTO
- EMOCIONES PRINCIPALES : IRA, VERGÜENZA, CULPA, MIEDO, TRISTEZA, ALEGRÍA Y AMOR
- TRABAJO CONSCIENTE CON LA VOZ
- EL AQUÍ Y AHORA: MOMENTO PRESENTE
- TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN
- ANATOMÍA Y BÚSQUEDA DE PLACER



METODOLOGÍA

El curso se desarrollará a través de diferentes prácticas experimentadas en el cuerpo para descubrir en él su espacio, sus emociones, sus límites, su libertad y su placer, trabajando con elementos como el movimiento, la música, textos, fotografías y otros materiales creativos que nos ayuden a integrar las diferentes formas de viajar por el cuerpo.

Se trabajará de manera individual, en parejas y en grupo, potenciando el compartir nuestras vivencias y sintiendo una manera de viajar juntas, de nuestro interior a nuestro exterior y viceversa siempre escuchando el aquí y ahora.



FORMATOS DE DESARROLLO DEL CURSO

Es un programa específico y flexible que puede realizarse en distintos formatos:

CURSO DE 4 MESES

Una sesión semanal de 2 horas y media durante 4 meses. Cada mes equivale a una temática diferente.

CURSO DE 8 MESES

Una sesión al mes de 2 horas y media durante 8 meses, donde se repartirán cada temática y sus contenidos en profundización.

CURSO ESPECÍFICO

Una sesión de 3 horas coincidiendo con el mes del día de la mujer (8 de marzo) y del día contra las violencias machistas (25 de noviembre)

CURSO DE FIN DE SEMANA

Intensivo de 12 horas de duración viernes tarde, sábado todo el día y domingo mañana, pudiendo elegir la temática que se requiera en ese momento.



MATERIALES Y ESPACIO

- ROPA CÓMODA PARA PODER TRABAJAR DESDE EL CUERPO
- FOLIOS, PAPEL CONTINUO BLANCO Y PINTURAS
- COJÍN, ESTERILLA Y MANTA
- ESPACIO DIÁFANO Y SI SE PUEDE CÁLIDO PARA TUMBARNOS
- EQUIPO DE MÚSICA CON CONEXIÓN A IPOD Y A MÓVIL
- PROYECTOR



DOCENTES

ADRIANA REYES.

Antropóloga, creadora artística y terapeuta corporal. Como antropóloga se especializó en temáticas de diversidad y sexualidades. Es máster en Estudios Interdisciplinarios de Género por la UAM y ha participado en investigaciones en la misma universidad como “Actitudes de las familias frente a la educación en diversidad afectivo-sexual impartida en las escuelas” en colaboración con COGAM.

Ha trabajado dando clases de movimiento en la Fundación Síndrome de Down de Madrid y durante años ha trabajado como coordinadora del Área de Vivienda y del Servicio de Apoyo a la vida independiente de la Fundación Aprocor, fundación que apoya a personas con discapacidad intelectual y a sus familias. Se formó como agente clave de prevención de abusos de la RED PREDEA de la CAM y como promotora comunitaria en sexualidad y diversidad funcional por el Grupo de Acción Comunitaria. Coordinó la comisión de mujer, sexualidad y prevención de abusos de la Fundación Aprocor. Se ha formado en danza con diferentes creadoras, participando en diferentes investigaciones y piezas escénicas en los últimos años con proyectos como “El surco debe ser proporcional al goce” proyecto de investigación, documentación y diálogo en artes vivas sobre el archivo inmaterial de la herencia amorosa mística de las Carmelitas Descalzas y el pensamiento amoroso contemporáneo, “Título Provisional” proyecto audiovisual sobre sexualidades y diversidad funcional intelectual junto a las artistas Marta Azparren e Irene Navascues y “Coreografías selváticas” un solo de danza en diálogo con las formas de vida vegetal. También se ha formado en terapias corporales, más concretamente en masaje tuina y tántrico para mujeres, en la Escuela de Medicina China Mingmen (Madrid) y en Garapath-Centro de formación tántrica (Brasil).



PATRICIA RUZ.

Bailarina, creadora artística y terapeuta corporal. Finaliza sus estudios de danza en la Real Escuela Superior de Madrid, diplomada en Educación musical por la UCM, mas tarde se adentra en explorar durante años el teatro, la gestalt y la diversidad, además de otras herramientas como la voz y el masaje terapéutico.

Dentro del ámbito de la docencia y la educación desarrolla su labor en distintos sectores, ya sean del propio mundo artístico, pedagógico, social o terapéutico adaptando su trabajo a las necesidades de cada grupo.

También elabora diferentes proyectos artísticos educativos para diversos colectivos sociales, intergen-eracionales y artísticos.

Especialista en LA DIVERSIDAD como forma de entender el hecho escénico en todas sus posi-bilidades creativas. Comienza su trabajo de creadora en el 97 en la Compañía El TINGLAO junto a David Ojeda con el que construye una relación profesional durante años investigando dentro de las Artes Escénicas y la diversidad en España y fuera de España. A partir del 2003 continúa su trabajo como creadora con sus propios proyectos colaborando con otros artistas e intérpretes.

También investiga el mundo de la primera infancia y la creación y la elaboración de proyectos artístico educativos en espacios museísticos como en el caso del CENTRO DE ARTE CONTEMPORÁNEO REINA SOFÍA donde investigó durante 10 años.

Ha elaborado proyectos e impartido conferencias y cursos en lugares como:

ART FOR CHANGE 2020 Fundación La Caixa. Taller de creación coreográfica con personas con Parkinson.

CASA ENCENDIDA Taller de creación escénica y discapacidad junto a David Ojeda, de Madrid 2010,2011,2012, 2013 y 2014.

BRITISH COUNCIL Conferencia sobre diversidad y artes escénicas y discapacidad junto a David Ojeda.FUNDACIÓN PSICOBALLET de Maite León, Taller de creación.

CURSOS MANUEL DE FALLA DE GRANADA Taller de creación.

ASOCIACIÓN HABLAR EN ARTE Taller de creación junto a Ismeni Espejel Matadero Madrid.



SANTIAGO DE CHILE Seminario Internacional de Artes Escénicas, Salud y Discapacidad
CIUDAD DE MEJICO Taller y conferencia para el diplomado de formación de monitores Dancísticos para grupos Vulnerables.
COMPAÑÍA DE TEATRO L'OISSEAUMOUCHE Taller coreográfico en Grouve, Francia.
CIA DE DANZA INDEPENDENCE DANCE Taller coreográfico en Glasgow
CONSERVATORIO SUPERIOR DE DANZA de Madrid. Taller coreográfico.
ACCIÓN EDUCATIVA Taller de movimiento.
PROYECTO INTEGRARTE Taller de Formación de Formadores en Arte y Discapacidad en Madrid
V CONGRESO INTERNACIONAL DE TEATRO Y DISCAPACIDAD DE ALMAGRO Conferencia.
VALENCIA Formación de Monitores de Danza y Teatro para personas con discapacidad en Valencia
TEATROS DEL CANAL DE MADRID Taller propuesto por la Cía Los números Imaginarios para pacientes de Alzheimer y sus familiares.
2º ENCUENTRO INTERNACIONAL DE TEATRO COMUNITARIO DE LA UAM a Bruno Cappagli de la Cía LA BARACCA, Bologna.
PONTE EN SU PIEL Taller de sensibilización sobre la diferencia en la Universidad Carlos III de Leganés.
PROYECTO SMALL SIZE Encuentro de artistas y maestros que trabajen con la primera infancia dentro del Festival y cultura para la primera infancia con la Cía La Baracca, Bologna,
CENTRO DE ARTE REINA SOFÍA de Madrid.
E-MOTIONS Taller de creación coreográfica con personas con esquizofrenia.
FUNDACIÓN TOMILLO de Madrid
ESCUELA DE OSTEOPATÍA De Madrid
JORNADAS DE GESTALT 2018 En Málaga
DIFERENTES ES ESCUELAS DE PSICOTERAPIA como **MESANA** Córdoba, **AGORA** Cáceres, **QUALIA** Granada, **LA SAL** Jerez, **TARA** Murcia, **LA LAMAR** Málaga, **ESUELA DE PSICOTERAPIA** Valencia y **CENTRE DE DESENVOLUPA-MENT DEL POTENCIAL HUMÁ DEL MARESME** Mataro.
CONVENTO DE CARMELITAS DESCALZAS Toro Zamora.



CONTACTO

ADRIANA REYES

659571736

ADRIANA.REYES.ROSON@GMAIL.COM

PATRICIA RUZ

690647542

CPATRICIARUZ@YAHOO.ES

WWW.PATRICIARUZ.ES

