

CLÍNICA ART. TALLERES ME AND MY BODY LA RELACIÓN CON NUESTROS CUERPOS.

PROYECTO ART





ME AND MY BODY

¿Tienes una relación complicada con tu cuerpo? ¿Te comparas constantemente con los demás? ¿Te obsesionas con el aspecto físico de tu cuerpo? ¿Nunca estás contento/a con él? ¿Eres alguien que lucha por salir de tu mente y entrar en tu cuerpo?

En la Clínica ART te ofrecemos la oportunidad de participar en los talleres para reflexionar y comprender tu relación con tu cuerpo y aprender a experimentarlo de manera más sana. Los talleres Me and My Body han sido diseñados por el equipo multidisciplinar de nuestra clínica para acompañar a las personas que sufren de una relación complicada con el cuerpo.

Descripción del curso



Los talleres Me and My Body son talleres presenciales durante los cuales trataremos de reflexionar y proporcionar herramientas prácticas sobre nuestra relación con el cuerpo. Obtendremos información sobre diferentes maneras de habitar el cuerpo de forma más positiva; que incluyen comodidad corporal, conexión, sensibilidad a las señales, aprecio, sintonía, agencia, funcionalidad, deseo, apetito, autocuidado e incluso seguridad.

Realizaremos tanto **debates como ejercicios prácticos** para que aprendas una manera diferente de relacionarte con tu cuerpo.

¿Para quién son estos talleres?



- Este curso es para ti si quieres aprender a habitar y tratar mejor tu cuerpo.
- Recomendamos estos talleres a cualquier persona curiosa de cualquier edad, especialmente para la prevención / recuperación de un TCA y para adolescentes.

También son para ti si...

- Te has sentido desconectado de ti mismo, estresado o ausente y tienes curiosidad por reconectar con tu cuerpo.
- Eres alguien que lucha por salir de su mente y conectar con su cuerpo.
- Si eres una persona a la que le cuesta conectar con sus deseos y comunicar sus necesidades en voz alta, aprenderás cómo tu cuerpo puede ayudarte en esto.

Estructura y formato

El taller Me and My Body se dividirá en **dos partes** que se desarrollarán dos sábados por la mañana.

La primera parte estará dedicada a **generar conciencia y conexión con el cuerpo**, y la segunda parte estará dedicada a promover **el autocuidado del cuerpo**.

Nos reuniremos presencialmente para realizar **debates y ejercicios prácticos**, además tendrás acceso a **un cuaderno de trabajo** con preguntas reflexivas y prácticas corporales para llevar a casa.



Contenido del curso, ¿qué temas trataremos en los talleres?

PRIMERA PARTE

- Vivir como cuerpo - Conciencia de mensajes culturales sobre el cuerpo
- Conexión corporal y comodidad
- Agencia y funcionalidad corporal
- Experiencia y expresión del deseo

SEGUNDA PARTE

- Autocuidado consciente (estados corporales)
- Habitar el cuerpo desde dentro
- Sentir sentimientos en el cuerpo
- ¿Y otros cuerpos? -Explorar nuestra relación con nuestro entorno



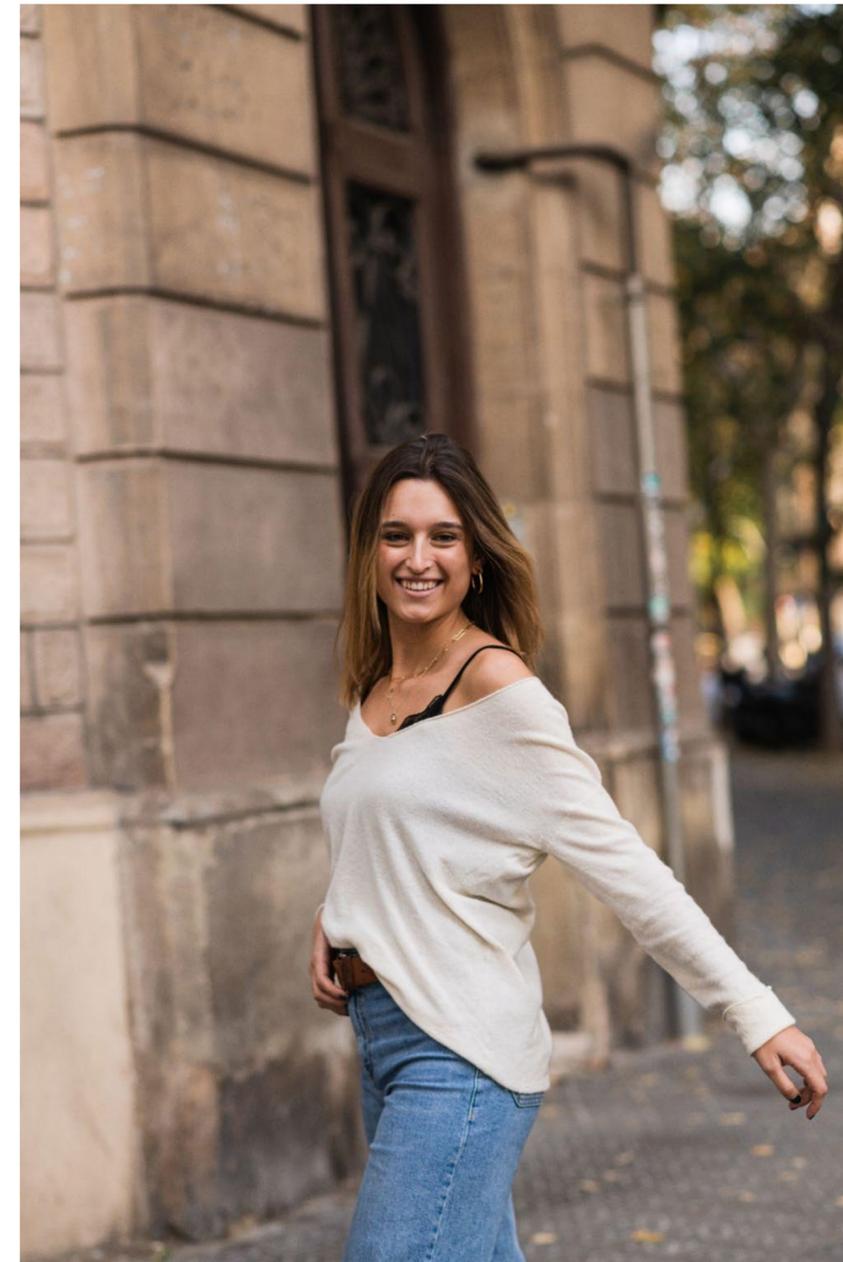
Vivir como cuerpo - Conciencia de mensajes culturales sobre el cuerpo

Identificar, nombrar y reflexionar sobre los mensajes implícitos sobre nuestros cuerpos que tiene la cultura y en los que estamos inmersos en nuestra vida cotidiana.



Conexión corporal y comodidad

Mejorar la comodidad y otros sentimientos positivos en el cuerpo. Vamos a poner en práctica una **conciencia sin juicio** de tus pensamientos para aumentar ese sentimiento de conexión y de estar “como en casa” en tu cuerpo, participando en un diálogo interno positivo para contrarrestar las influencias y críticas sociales.



Agencia y funcionalidad corporal

Mejorar tu capacidad para actuar en el mundo con agencia, tanto a través de las capacidades físicas de tu cuerpo, como del poder de tu voz.

Tomar conciencia de lo importante que es respetar los límites del cuerpo a largo plazo, comunicar tus necesidades y límites.



Experiencia y expresión del deseo

Reflexionar sobre tu conexión con los deseos corporales, tanto el apetito como el deseo sexual, y tu capacidad para expresarlos con agencia y sintonía contigo mismo.

Aprender los principios de una alimentación intuitiva y una sexualidad consciente.



Autocuidado consciente

Mejorar tus niveles de energía y motivación en tu día a día, guiada por y respondiendo a las señales internas que te envía el cuerpo sobre tus necesidades corporales, emocionales, relacionales, y también de sentido vital.



Habitar el cuerpo desde dentro

Centrarse en las experiencias subjetivas en el cuerpo, así como resistirse al cumplimiento de expectativas de apariencias idealizadas y presiones para ver el propio cuerpo como un objeto para ser observado.



Sentir sentimientos en el cuerpo

Aprender a reconocer, nombrar y regular cada una de tus emociones tomando conciencia de tus señales y reacciones corporales ante circunstancias específicas.



¿Y otros cuerpos?

En una cultura tan disociada del cuerpo, también hemos aprendido a disociarnos de nuestro entorno y del planeta que nos sostiene y hace posible nuestra vida. Este taller tiene como objetivo aumentar nuestra conciencia sobre nuestra profunda interconexión con el mundo que nos rodea y otros seres vivos.



Equipo



[Alejandra Misiolek](#)

Médico, psicóloga, psicoterapeuta y co-fundadora del Proyecto ART; es co-creadora del curso y facilitadora del taller.



[Lina Camacho](#)

Psicóloga, psicoterapeuta, formadora y colaboradora del Proyecto ART, es co-creadora del curso y facilitadora del taller.

¿Quieres saber más?

Clínica ART

Calle Diputación 153, Bajo

08011 Barcelona (España)

info@proyectoart.com

Teléfono: +34 623022331



PROYECTO ART