Co-funded by
the Rights, Equality and Citizenship Programme of
the European Union

Curso piloto de Educación Emocional y Biodanza: INFORME

Irene Rodríguez, María del Mar García y Lilian de Martino

RUMBOS REE

WORKSHOP DEEP ACTS

SEVILLA

1 -2 Diciembre 2021

LAS PARTICIPANTES

LA ESTRUCTURA DEL CURSO PILOTO

“Diez sesiones son pocas, se podría profundizar más en los temas tratados.
Nos han quedado muchas cosas en el tintero
y echamos de menos esas tardes de viernes sanadoras”

TIEMPO PARA COMPARTIR EN GRUPO

“Arropada, escuchada, y una gran empatía con las compañeras”

“Ha sido un espacio de recogimiento, compañía y sanador”

“… soy una persona bastante solitaria y el trabajo en grupo me ha hecho ver que a veces es necesario hacer este tipo de cosas que te ayudan a darte cuenta que puedes recibir ayuda de los demás”

ALGUNAS PROPUESTAS DURANTE EL TALLER

- *AUTOCUIDADO*
- *LUGAR DE CALMA*
- *ENTENDER EL ORIGEN*

LA IMPORTANCIA DEL MOVIMIENTO CORPORAL

“Al principio con miedo, y al final liberación de poder expresar todo a través del baile”

“Si, mi cuerpo se abrió más, sin sentir timidez al mostrarme porque dejé de hacerme autojuicios”

EL AGRADECIMIENTO

“Ha sido una forma de poner nombre y acompañamiento a ciertos aspectos de mi vida y me ha dado herramientas para autocuidado”

“Más tiempo, jijiji, me quedo con ganas de seguir, sería infinito, igual que el cambio en mi debido al aprendizaje”

“Gracias gracias gracias, siempre en mi corazón”