

QUÈ PUC DIR DELS TALLERS D'EMPODERAMENT EN ELS QUE HE PARTICIPAT...?

"... Aprender a defenderme, a respirar, a conocer mi cuerpo, a conocer propiedades de ciertos alimentos , incluso saludar al sol , ha sido algo que sólo recordarlo ya me hace sonreír..."

Nati Sevilla

"... He conegut persones maquíssimes que m'han ajudat a somriure de nou. He après a valorar, respectar, estimar (a estimar-me a mí, també), a veure la vida des d'un altre punt de vista..."

Dolores Fortís



"... Gracias por contar con nosotras para esta propuesta ya que haces de nosotras las protagonistas... De fet, creixo cada vegada, m'ho passo molt bé i puc compartir sense por al grup..."

Sara Santander

"... Son espais on es crea un vincle molt especial entre nosaltres, amb empatia, i que serveix per anar agafant forces i empoderament perdut, on prenem consciència dels nostres gustos, de nosaltres mateixes i on tens l'oportunitat de compartir, donar-te atenció a tu mateixa i a l'hora sentir-te part del grup format per aquestes dones que lluïtem per sortir endavant, i això dona força..."

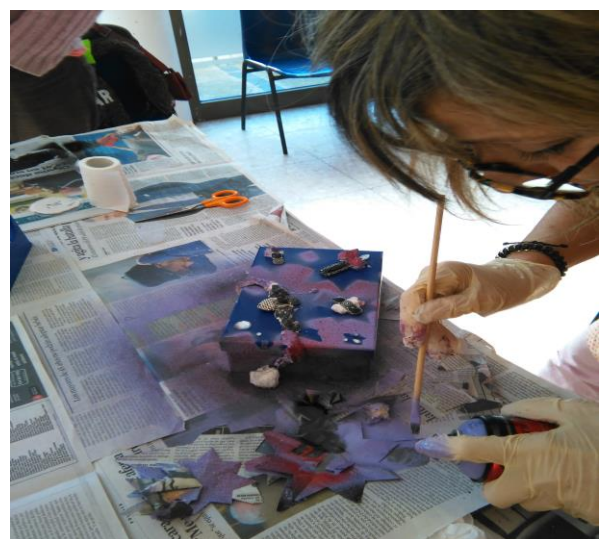
Maribel Ibáñez

"... veig que hi ha molt per aprendre, si obres la teva ment, comparteixes tant les teves angoixes com les teves formes de sentir-te bé, les teves aficions i les de altres dones que com tu buscant la capacitat de valoració d'una mateixa,... acabes trobant eines que no coneixes i que t'ajuden a viure amb total consciència del que fas, del que vols fer i del que no vols fer..."

Betty Alcayde

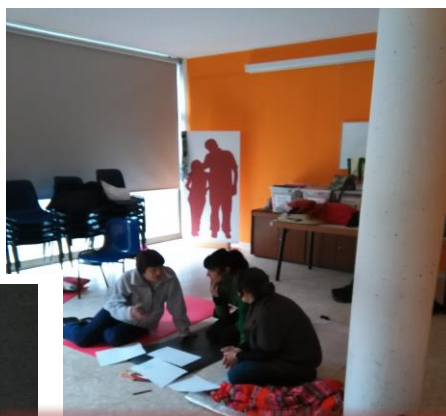
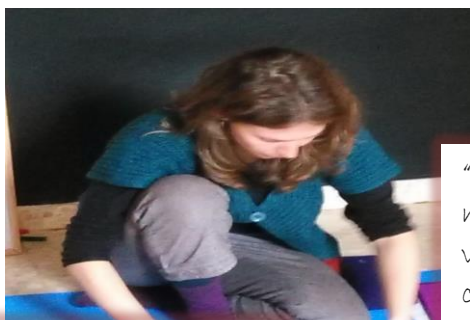
"... He trobat un espai per poder compartir i sobretot on expressar els meus sentiments. Una abraçada molt forta a aquestes dones tan sàvies i tan lluitadores..."

M^a Carmen González



"... Tinc la sensació que fins ara he viscut com he pogut, anar fent, sortejant els problemes i sortint-me com podia, sense eines per lluitar contra els problemes d'una manera menys agressiva per el meu propi equilibri..."

Betty Alcayde



"...Em va ajudar a veure les coses de un altre manera començar a respirar, dormir i païr. La varietat dels tallers fa que trobis l'adequat per cada una, tant per relaxar-te com per descarregar nervís i seguir endavant i també fer noves amistats que formen part de la nostre nova vida a partir d'ara..."

Rosa M^a. Muñoz

"Hem desenvolupat un treball personal interior per créixer i conèixe'ns millor, i així percebre per obtenir més bona empatia amb diferents persones. Per la meva vida diària i quotidiana, penso i crec que ha sigut bo compartir amb altres dones les meves vivències i aportar el què he après en el meu trajecte per la vida."

LLúcia Ortíz



"El fet de participar en els tallers d'Empoderament i Autodefensa m'ha aportat un enriquiment de diverses fonts, on compartir coneixements, eines i emocions amb les que he pogut créixer i fer unes bones arrels. Gràcies!!!!

Arianna Martínez

"... Per mí és important tenir un espai per mí mateixa on puc aprendre a estar en contacte amb mí i amb el meu cos... El loga Kundalini m'ha ensenyat a estar profundament en contacte amb la meva essència... sentir amor i tendresa per quí soc... Els tallers d'empoderament eren preciosos. Una oportunitat d'expressar-me plenament. Experimentant i descobrint diferents parts de mí mateixa. I altre cop conèixer altres dones per compartir..."

Barika Boersma

"He col·laborat amb dos tallers i ha estat una experiència gratificant. A diferents nivells: estar en un cercle de dones, veure els miralls en elles, sentir germanor, veure els camins de superació que anem fent en paral·lel, emocionar-nos, sentir que la vida es generosa, que les casualitats no existeixen... Els aprenentatges per mí, tenen a veure amb la gestió del temps, prendre un lideratge al q no estic acostumada, el benestar de pertànyer, la xíspsa de l'alegria quan aquesta sorgeix espontàniament..."

Pilar Gràcia

"Me ha servido para:

RELAJARME

Sentir mi cuerpo cómo está

REFLEXIONAR

Tomar decisión y apartar lo que manipula

DEDICARME TIEMPO

Tarea principal; Querermme

VERME

Capas que me envuelve. Otras van conmigo

RECORDARME

Me tenía olvidada

DESCUBRIRME

Puedo ser yo

Pat Marín

