

CIRCULO DE HOMBRES: "HACIA UNA MASCULINIDAD PLENA"

CON ENFASIS EN PSICOTERAPIA CORPORAL Y GESTALT.



www.reconfigurandonos.org



[reconfigurandonos](https://www.instagram.com/reconfigurandonos)

Te invito a formar parte

Experiencia vivencial, grupal y terapeutica de 8 sesiones de 2hrs (2hrs y media, depende) que busca ayudarte a reconectar con lo que eres más allá del estereotipo masculino, todo esto desde un enfoque no solo verbal sino también corporal y emocional.

Es un espacio ideal si estás buscando espacio seguro y grupal para conocerte y reconectar con tu cuerpo y emociones. Es ideal también si buscas experimentar y hablar sobre los desafíos de la masculinidad en este tiempo de cambio de paradigmas, o tal vez simplemente compartir en un espacio fraterno con otros hombres.



PERSPECTIVA

Para la transformación personal no basta con teorizar sino sentir por eso es transversal a las sesiones un énfasis en el cuerpo. Para ello me sirvo de la terapia gestalt, teoría polivagal y somatic experiencing.

Este espacio busca otorgarle un lugar saludable a los hombres, recuperar su importancia en la sociedad y en las relaciones. Este círculo surge desde el profundo cariño y confianza que tengo hacia los hombres y su potencial.

La masculinidad plena para mí tiene que ver con una versión que no se va al extremo patriarcal de la violencia y la rigidez pero tampoco se pierde en obsesionarnos con querer ser siempre suaves y sensibles. Jugamos con ambos polos en su justa medida.



ESTRUCTURA FLEXIBLE DE LAS SESIONES



- SINTONIZACIÓN Y LLEGADA

Meditación y Palabras iniciales. Se genera un ambiente calido donde cada cual comparte sus sentires. La idea es poder sintonizar y construir un espacio seguro para poder desarrollar la sesión.

- EXPOSICIÓN TEORICA Y EJERCICIO EXPERIENCIAL

Facilito una exposición breve del tema a trabajar, luego probablemente realizamos un ejercicio que tenga que ver con este tema.

- INTEGRACIÓN Y CIERRE

Conversamos y nos abrimos a las sensaciones que nos suscitó el ejercicio. Compartimos desde nuestra vulnerabilidad y reflexionamos en conjunto. Se realiza una breve meditación para cerrar.

*****TODO ESTÁ SUJETO A CAMBIOS EN FUNCIÓN DE LO QUE EMERJA EN EL GRUPO

ALGUNOS TEMAS

- Masculinidad, emociones y cuerpo
- Funcionamiento del Sist Nervioso
- Equilibrio entre fuerza y suavidad: ni violentos ni “blandengues”.
- Integrando la sana fuerza y la vulnerabilidad
- Ego, Carácter y Mascara
- Ni culposos ni autoindulgentes
- Sexualidad y Sexo
- Masculinidad, relación con el padre y con la madre





¿CUANDO, CÓMO Y DONDE?

- 8 sesiones presenciales en Observatori del Cos, Sants. C/de Maria Victoria, 10.
- Duración: 2 horas aprox.
- Horario: 19:00 - 21:00 hrs
- Fechas: 8 Martes seguidos, partiendo el 21 de Mayo.

REQUISITOS

-Puntualidad.

-Disposición a expresarse, abrirse con el grupo y bajar las defensas en la medida en que te sientas comodo.

-Honestidad.

-Respeto y comprensión por los procesos de cada persona



"En lo personal, este espacio me nutrió mucho en todas las dimensiones. Desde un enfoque muy humano, este taller entrega herramientas preciosas para mirarnos hacia adentro como hombres, y sanar desde adentro hacia afuera; trabajando a partir de las propias experiencias hacia un cambio de acciones y transformación colectiva. Además, el facilitador integra muy bien la dimensión corporal, velando por un cambio real y que no se queda solamente en lo teórico. Me inspiró mucho ver a todos los hombres que participaron, buscando mirarse y sanar desde dentro, para poder cambiar y sanar hacia afuera. Es un espacio precioso, y agradezco mucho haber podido participar de esto"

TESTIMONIO

ANDRÉS, 30 AÑOS



Adriano Meschi



Soy sociólogo de la Universidad de Chile, psicoterapeuta corporal-emocional del método SOMATIC y practicante budista del linaje Drikung Kagyu, me dedico a temáticas de masculinidades hace más de 8 años, realicé mi tesis de sociología sobre masculinidades y emociones, también soy facilitador de círculos de hombres y mixtos. Actualmente soy estudiante del Institut Gestalt de Barcelona y del Polivagal Institute de Stephen Porges, creador de la innovadora teoría polivagal del sistema nervioso. Cree el proyecto Reconfigurándonos y escribí el libro “El hombre que queremos habitar”, próximo a publicarse por Ediciones Urano.

VALORES Y FORMAS DE PAGO

Precio: 190 €

Formas de Pago:

a) Efectivo

b) Vía Bizum: 688819994 (Adriano Meschi)

c) Vía Paypal  [click aquí](#)

Opción Pago por 2 cuotas: El pago se puede realizar en 2 cuotas. la primera, de 95 euros para asegurar la inscripción, la segunda se paga en la tercera sesión (4 de Junio)

Si realmente de corazón quieres participar pero no puedes pagar ese monto o necesitas otra modalidad de pago no dudes en escribirme.

