

ENCUENTRO-CAMPAMENTO ¡LIGERO DE EQUIPAJE!

LA CANAL, CANTABRIA

del 14 al 24 de agosto en dos partes:

Del 14 al 19 de agosto: **LIGERO DE EQUIPAJE**

Del 19 al 24 de agosto: **LOS SUSTITUTOS DEL AMOR Y EL
ENCUENTRO CON LA PROPIA SOMBRA**

“Sé que seremos capaces de hacer surgir entre nosotros una relación tan preciosa, que del vecino territorio, ese de las relaciones celosas, posesivas y desesperadas, comenzarán a mirarnos con envidia y terminarán organizando excursiones para venir a preguntarnos cómo lo hicimos” M. Benedetti



Para inscribirse

1 Reserva de plaza:

Envía un correo a colectivoligeras@gmail.com indicando:

- Nombre:
- Teléfono:
- Fecha y lugar del curso para el que solicitas la inscripción:
- Edad:
- Motivaciones para hacer el curso:

2 Inscripción

Cuando te respondamos confirmando tu plaza haz la inscripción ingresando **50€** en el nº de cuenta:

2066 0045 31 0900321253

CAJA CANTABRIA

Titular: Jose M^a Irusta San Emeterio

Importante: Indicar nombre del remitente en el resguardo y como concepto la fecha del curso al cual te inscribes.

Envíanos un correo avisando de la realización del ingreso.

(si no tienes ninguna relación con los bancos, cosa que aplaudimos, no lo hagas e infórmanos)

NOTA: No se considerará apuntada la persona que no haya realizado la reserva de la plaza y la inscripción (no se devolverá el importe de la reserva). La organización se reserva el derecho de suspender el curso si 8 días antes de la fecha no hay un mínimo de plazas cubiertas. También podrá suspenderse por otras causas si así lo considera oportuno. Se avisará con antelación y se devolverá el dinero íntegro de la reserva.

ORGANIZA:

COLECTIVO LIGERAS

Proyecto de apoyo, creación de red y educación

<http://ligerodeequipaje.wordpress.com>

Con una dinámica de cuidado, empatía, disfrute y comunicación consciente entre sus miembros y hacia la sociedad, busca mejorar su entorno más inmediato de aplicación, manteniendo una mirada global desde un permanente cuestionamiento y un intento de investigar, proponer y divulgar en los campos de educación social, facilitación, acompañamiento de procesos grupales, resolución de conflictos, autogestión de la salud, espiritualidad Reiki, sexualidad, parto natural, crianza, comunicación consciente y deconstrucción del ego o yo psicológico.

Si deseas información sobre fechas, lugares de los encuentros o lo que quieras, escribe a: ligerodeequipaje@gmail.com

colectivo
ligeras



CUÁNDO

1ª parte:

Comienza: Domingo 14 de agosto a las 19.30

Finaliza: Viernes 19 de agosto a las 16.00

2ª parte:

Comienza: Viernes 19 de agosto a las 19.30

Finaliza: miércoles 24 de agosto a las 16.00

DÓNDE

Monasterio de La Canal, Villafuere (Cantabria)

NECESITAS TRAER

Manta/sábanas o saco, y esterilla para actividades de suelo.

ALIMENTACIÓN

El régimen es de pensión completa con menú vegetariano.

Si tienes bebés o niñas/os a tu cargo, consúltanos las posibilidades. ¡Serán bienvenidas/os!

APORTACIÓN ECONÓMICA

- Una parte de 5 días: entre 190€ y 250€ (recomendación para que el proyecto sea sostenible: 225€).

- Los diez días: entre 320 y 440€ (recomendación para que el proyecto sea sostenible: 400€).

El planteamiento es que, dentro de estos márgenes, cada quien decida la cantidad en función de sus posibilidades, dignificando este trabajo y dejando la puerta abierta a la autogestión de la economía y a la posibilidad de participación, aunque haya precariedad económica.

Existe posibilidad de trueque por servicios y también de beca una vez se hayan cubierto los mínimos.

Incluye Libro "No quiero ser feliz", que desarrolla y amplía los contenidos del curso

CONTACTO

Aina 661203403 / María 658560963

1ª parte: Del 14 al 19 de agosto: el encuentro estará destinado a aquellas que se acercan por primera vez al curso "Comunicación Consciente", y para las que quieren refrescar los contenidos.

Curso "Ligero de Equipaje"

Este taller es una elección de estar presente, preguntándonos cuál es la auténtica intención que está detrás de nuestras palabras y acciones. Buscando una manera de comunicarnos basada en la honestidad y en la empatía que no genere violencia y destierre el juicio.

Observar cómo hemos sido domesticadas con un sistema de creencias esclavizadoras sobre qué es la vida, quiénes somos y cómo debemos comportarnos para ser queridas, creencias que se grabaron en nuestro inconsciente desde la etapa primal por la proyección de l@s adulto@s. Aprendimos a necesitar "tener razón", competir y defender la propia imagen del "yo" que vive demostrando, buscando la aprobación, con un miedo continuo a ser rechazado.

CONTENIDOS

Comunicación e Inteligencia Emocional

- Validar y expresar las emociones
- Atención presente y escucha empática
- Observar sin evaluar
- Comunicación consciente, asertiva y no violenta

La programación

- El sistema de creencias
- Origen del miedo psicológico
- La necesidad de búsqueda de aprobación
- Culpa y preocupación

Viviendo el conflicto

- Trastorno de evitación experiencial
- Expectativas, reacción y exigencia
- Adicciones y proyecciones

Estar presente

- La felicidad
- Caja de herramientas

Talleres

Desenseñando a desaprender. Taller de literatura vivencial.

Si quieres investigar, jugando, sobre tu relación con la creatividad... Especialmente si no tienes trato con la creación literaria o sientes bloqueos ante los procesos creativos...

A través de técnicas individuales y grupales, nos cuestionaremos la literatura y la escuela y haremos un viaje para encontrarnos con nuestra propia voz narrativa.

El sonido consciente

El sonido vibra. La vibración transforma. La transformación es consciencia. En este taller conoceremos y experimentaremos con el sonido para darnos cuenta del poder que tiene y de aquello que ocurre con cada sonido que llega a nuestros oídos, con cada palabra que materializa nuestra voz, con cada vibración que recorre nuestro cuerpo.

"Más allá de las ideas de actuar bien y actuar mal se extiende un campo. Allí nos encontraremos."



Programa general (para ambas partes)

8.00-8.55	Yoga, pilates, chi qung, meditación	
9.00-9.45	Desayuno	
10.00-12.00	Curso	
12.00-12.20	Descanso	
12.25-14.25	Curso	
14.30	Comida	
16.00-18.30	Río	17.15-20.15
19.15-20.15	Taller corto	Taller largo
20.30h	Cena	
22.00-23.00	Velada "con-tacto"	
24.00h	Silencio	

2ª parte: Del 19 al 24 de agosto: estará destinado a personas que deseen profundizar y que hayan realizado algún "Ligero de Equipaje" o "Comunicación Consciente"

Curso "Los sustitutos del amor y el encuentro con la propia sombra"

¿Quiero vivir mientras estoy viva y abrazar lo que me sostiene, o quiero morir mientras estoy viva y abrazar lo que me destruye? Si escojo la vida, ¿dónde está lo que necesito sanar? ¿Cuáles son mis secretos? ¿Qué partes de mí no he estado dispuesta a reconocer? ¿Qué imágenes, qué pesadillas, qué palabras me dan más miedo?

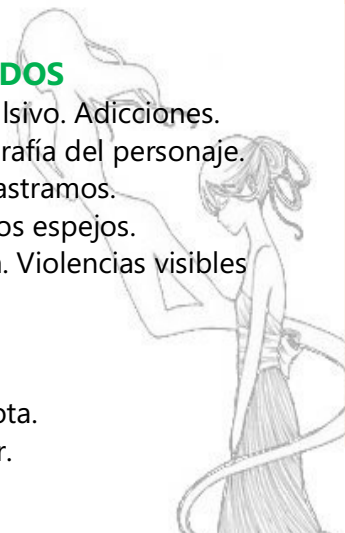
El saco está cerrado y las imágenes permanecen ocultas en la oscuridad. Sólo podemos percatarnos de su contenido proyectándolo sobre las demás.

Buscaremos conocer aquellas estrategias que cada una ha creado para compensar las necesidades no satisfechas en la etapa primal. Intentando entender los mecanismos de defensa que construyen el personaje con el que nos relacionamos con el mundo, todo lo que de

nosotras mismas rechazamos, y es a partir de ello que creamos la realidad en la que nos espejamos a diario. Mirar nuestra propia sombra a los ojos para poder liberar las cargas pesadas de nuestro ser y conectarnos con nuestra verdadera naturaleza.

CONTENIDOS

- El comportamiento compulsivo. Adicciones.
- El ego y la sombra. Radiografía del personaje.
- El gran saco que todas arrastramos.
- Proyecciones. El salón de los espejos.
- La dinámica de la violencia. Violencias visibles e invisibles.
- Intimidad y terror.
- El consuelo de sufrir.
- Ser fuerte donde se está rota.
- Cuando el amor es el amor.



Talleres

Desenseñando a desaprender. Taller de literatura vivencial.

(ver arriba)

Sexualidades

Un espacio y un tiempo para ti. Una invitación a indagar en tu sexualidad, a repensar conceptos, a ponerle nombre entre todas a experiencias comunes, a explorar en torno al cuerpo, el placer y la comunicación...

Creamos un entorno de confianza y seguridad, libre de juicios, donde cada persona, a su ritmo y según su biografía, puede realizar su propia investigación y experimentar de forma consciente ese valor a cultivar llamado sexualidad.

Teatro del oprimido

Descubrir la comunicación honesta que nos brinda el cuerpo, y su capacidad innata para gestionar las informaciones que nos llegan, constantemente, desde afuera y adentro. Es un teatro sencillo, en el que la relación espectadora-actriz se funde en una.

El Teatro del Oprimido nos invita a ver la complejidad de nuestras escenas cotidianas, para poder experimentar diferentes roles y posibilidades de actuación dentro de ellas. Es un teatro revolucionario, no panfletario, que recupera la relación humano-humano tan dañada por la cultura de violencia que ha venido dándose en nuestro mundo.

