

# **PROGRAMA TALLER MÍRATE**

## **Reconcílate con tu cuerpo a través de la fotografía**

Con Desnúdate y Nubedecarbon

### **10:00-10:30hs. Presentación y Bienvenida**

### **10:30-12:30hs. Dinámicas terapéuticas a través de la fotografía**

A través de diferentes dinámicas centradas en la fotografía te daremos herramientas para ablandar las inseguridades con tu cuerpo y conectar con la aceptación y el empoderamiento.

### **12:30-12:45hs. Pausa**

### **12:45-14:00hs. Sesión fotografía empoderadora con @nubedecarbon**

Una sesión de fotografía individual para mostrarte y vivir tu cuerpo desde un lugar empoderador.

### **14:00-16:00hs. Pausa para comer**

### **16:00-18:00hs. Dinámicas terapéuticas: Percepción Corporal**

A través de las fotografías realizadas por la mañana, exploraremos juntas cómo vives tu cuerpo y cómo te hablas para incorporar herramientas que te ayuden a mirarte desde la comprensión y la aceptación.

### **18:00-18:15hs. Pausa**

### **18:15-20:00hs. Dinámicas terapéuticas: Autoestima Corporal**

Mediante dinámicas vivenciales incorporarás herramientas para habitar tu cuerpo desde la compasión, el amor y el respeto.