

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.