

## CICLO DE TALLERES EDUCATIVOS

### “RENUOVA TU VIDA”

Talleres dirigidos a mujeres de entre 45-75 años, que pertenecen a la comunidad de Nueva Braunau comuna de Puerto Varas, Chile.

Fechas: sábado 24 de septiembre de 2022

Sábado 1 de octubre de 2022

Sábado 15 de octubre de 2022

Horario: 11:00-13:00 hrs.

Lugar: Sede Nueva Braunau.

N°. Participantes: 10

#### **1er Taller**

*Sexualidad femenina*

Temas y conversatorio:

Qué entendemos por sexualidad

Mitos sexuales

Anatomía y fisiología de la sexualidad humana

Sexualidad y adultez

#### **2do Taller**

*Afecciones ginecológicas de la mujer*

Temas y conversatorio:

Pinto y dibujo mi piso pélvico

Piso pélvico y educación

Disfunciones del piso pélvico

Ejercicios dinámicos de piso pélvico

#### **3er Taller**

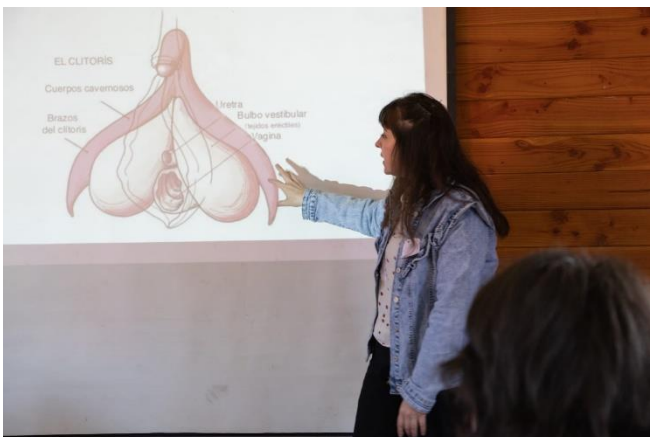
Reiki grupal: Sanando y abrazando a la mujer que soy.

Sanación a cargo de reikista 30 min.

Convivencia



## Galería de Imágenes





## **TALLER: Activa y sana tu cuerpo mujer**

Conmemoración día de la mujer 6 de marzo 2023

Taller de autoconocimiento dirigidos a mujeres adultas de todas las edades, que pertenecen a la comunidad de Nueva Braunau y comuna de Puerto Varas, Chile.

Fecha: jueves 9 de marzo 2023

Lugar: Sede Nueva Braunau.

Participantes: 9

### **Temáticas a tratar:**

Autoconocimiento del cuerpo

Salud pélvica femenina, tomando en cuenta aspectos anatómicos, sociales, culturales y sociales.

Reconocer y aumentar la autoestima a través de dinámica "Un paseo por el bosque"



## TALLER: " Matérnate Mujer"

Taller de autocuidado para mujeres adultas de todas las edades. Pertenecientes a la comuna de Puerto varas.

Fecha: martes 9 de mayo a las 11:30 hrs.

Participantes: 10

### Temáticas a tratar

Autocuidado.

Límites propios y con los otros.

Qué es maternarse.

Conciencia corporal: imaginería del cuerpo

Trabajo en dupla y luego cierre.

### Galería de Imágenes





### **Ciclo de Taller Vulva Creativa**

Taller de Arte terapia: Bordando mi anatomía, puntada de amor. Destinado a mujeres adultas de la comuna de Llanquihue.

Fecha: sábado 26 de noviembre de 2022

Participantes: 7

Descripción: 2 sesiones de 3 horas de bordado con técnicas en paño lenci y bordado libre de vulva femenina.

Confección de propio diseño, bordado libre y activación de bordado como instrumento de sanación y poder femenino.

Taller a cargo de Fundación senda mujer y Bordadora profesional Carolina Hevia

Temáticas a tratar:

Anatomía vulvar femenina

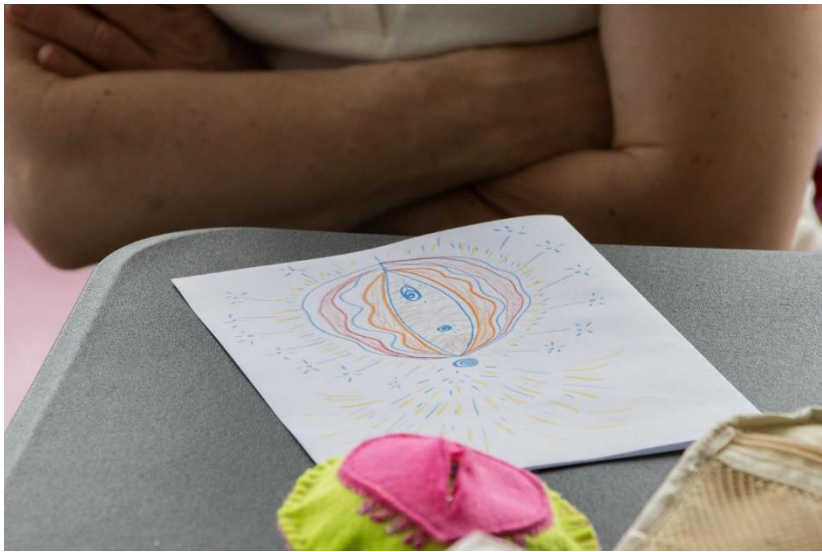
Imaginería diosas Démeter – Perséfone y Baubo

Circulo de bordado en paño lenci con técnica de bordado libre, lentejuelas y pedrería.

Link Instagram: <https://www.instagram.com/p/CmMRnoTAmvK/>

### **Galería de imágenes**







### Ciclo de Taller Vulva Creativa

Taller de Arte terapia: Bordando mi anatomía, puntada de amor. Destinado a mujeres adultas de la comuna de Llanquihue.

Fecha: sábado 22 de abril 2023 y sábado 10 de junio 2023

Participantes: 3

Taller a cargo de Fundación senda mujer

Link de Instagram: <https://www.instagram.com/p/CrWwTcUOWaK/>

### Galería de imágenes



Página web: [www.fundacionsendamujer.cl](http://www.fundacionsendamujer.cl)

Instagram: <https://www.instagram.com/sendamujer/>