

PROPUESTA DE TALLERES:

TALLER 1: DEL YO AL NOSOTRAS

Cuando el movimiento compartido se convierte en ritual

Un encuentro experiencial para explorar la espiritualidad femenina a través del cuerpo, el movimiento y la conexión colectiva.

Inspirándonos en las investigaciones de la neurocientífica Nazareth Castellanos sobre la relación entre cerebro, cuerpo y emoción, recorreremos un viaje que parte de la experiencia individual para llegar progresivamente a la creación de una conciencia compartida y una profunda sensación de pertenencia.

A través de prácticas de escucha corporal, movimiento libre, sincronización grupal y dinámicas colectivas, las participantes explorarán cómo el movimiento compartido favorece la conexión emocional y el bienestar. El taller incorpora prácticas inspiradas en movimientos rituales presentes en diversas tradiciones, como el giro inspirado en la danza sufí, movimientos repetitivos de la cabeza, desplazamientos circulares y secuencias rítmicas que facilitan estados meditativos y de atención expandida.

Estas prácticas estarán acompañadas por instrumentos de vibración que sostienen y acompañan la experiencia colectiva.

La repetición del gesto, el ritmo compartido y la sincronización corporal favorecen la liberación de endorfinas y generan sensaciones de cohesión y pertenencia, recuperando la dimensión ancestral y espiritual del movimiento colectivo como herramienta de encuentro y comunidad.

No se busca la ejecución técnica del movimiento sino la experiencia vivida del mismo: transitar desde la individualidad hacia la construcción del "nosotras"

TALLER 2: EL CUERPO COLECTIVO RESUENA

Cuando los cuerpos se sincronizan, aparece el nosotras.

Un encuentro experiencial para explorar la voz, la vibración y la resonancia colectiva como herramientas de conexión, presencia y comunidad.

A través de prácticas de respiración, emisión vocal, repetición sonora y escucha compartida, las participantes recorrerán un camino que va desde la vibración individual hacia la creación de un cuerpo sonoro colectivo.

El taller incorpora instrumentos de resonancia y vibración como gong, tambores, cuencos e instrumentos armónicos, así como dinámicas de voz grupal, cantos repetitivos y paisajes sonoros compartidos que favorecen estados de atención profunda, cohesión y bienestar.

Exploraremos cómo el ritmo, la respiración y la vibración compartida generan experiencias de conexión, presencia y pertenencia, dándole lugar a la aparición de un cuerpo sonoro colectivo.

La propuesta entiende la voz no como una herramienta técnica o artística, sino como un gesto humano primario: una forma de encuentro, cuidado y construcción del "nosotras"

Dos recorridos paralelos hacia la misma idea central : la aparición de nosotras.

No se requiere conocimiento previos de danza, canto o música.

No se requieren conocimientos previos de canto o música.