

# AMARNOS CURA

Grupo de encuentro y conexión II

espai ara

## Ante todo, gracias, por tu interés.

Bienvenida a mi casa, Espai Ara, un **espacio seguro y cálido** que he creado con todo mi cariño con la intención de poder aprender juntas.

El grupo '**Amarnos cura**' surge de mi propia necesidad de encontrar espacios donde el **cuidado**, la **conexión** y el **compartir** estén presentes. Como seres sociales que somos **merecemos relaciones honestas y vínculos seguros** donde podernos sostener mutuamente.

Es una invitación a **explorarte, descubrirte** y **aprender de tu experiencia** convirtiéndola en **crecimiento**. Nos entregaremos a la vida en este momento **presente aprendiendo a sostener la incertidumbre** de lo que vaya emergiendo.

La fuerza del **grupo** reside en su potencia terapéutica, puesto que cada persona **resuena** en el resto de participantes y nos devuelve el sentido de **comunidad y humanidad** que tanto necesitamos en estos momentos.

Todo **un viaje** en el que iremos al paso necesario para llegar todas, con ingredientes esenciales como la **ternura y la compasión** para establecer una relación mas amable con nosotras mismas y las demás.

## Contenido

Visitaremos nuestros **círculos de intimidad**, ejes de la **autoestima** como el **respeto , compromiso y responsabilidad** para aprender a **validarnos** mejor. Veremos los **estilos de apego y juegos psicológicos** en los que nos enredamos. Volveremos a nuestra **niñez**, también a nuestra **adolescencia** y nos proyectaremos hacia el futuro, adentrándonos también en los principales **miedos existenciales** que nos asolan. Todo un recorrido sostenido en los pilares básicos de nuestro bienestar: **pertenencia y contribución**.

Habrán **ejercicios para explorarnos** a través de la propia experiencia, apoyados en **teoría**, pero que estarán siempre ajustados '**al aquí y ahora**' y las necesidades del grupo.

Por mi parte, te ofrezco **toda mi implicación**, mis conocimientos y orientación en **terapia humanista**,

gestalt, sistémica y existencial, y por supuesto, con **todo mi amor**.

## Lugar

**Espai Ara**, psicología y terapia.

Calle Uruguay nº11, Despacho 111, 1er piso.

## Horario

Dos horas y media de duración con una frecuencia quincenal de **18:30h a las 21h**.

## Sesiones

Jueves **22** de **febrero**

Jueves **7 y 21** de **Marzo**

Jueves **4 y 18** de **Abril**

Jueves **2, 16 y 30** de **Mayo**

Jueves **13 y 27** de **Junio**

**10 sesiones** en total

## Precio

La inversión será de **45€ por sesión**. Modalidades de pago: al contado, tarjeta o bizum.

## Condiciones

Quiero compartirte algunas necesidades antes de iniciar esta aventura juntas para que sirvan de base para nuestro funcionamiento.

Es importante en una relación sentir que hay un **compromiso** para proyectar en adelante nuestro caminar juntas y es por ello que te pido que permanezcas durante estos 5 meses de travesía con nosotras. Es necesaria esta premisa porque así, como grupo, sabemos que tus manos van a estar para sostenernos y tú vas a tener garantizadas las nuestras.

*Gemma Pinilla*