

¿QUÉ ES FEDERACIÓN MUJERES JÓVENES?

Federación Mujeres Jóvenes es una Federación Estatal de asociaciones juveniles de mujeres sin ánimo de lucro. Comenzamos nuestra trayectoria en 1986, y actualmente somos una Federación con sede en Madrid y presencia en varias Comunidades Autónomas.

- Poner en marcha las medidas necesarias para garantizar la igualdad entre mujeres y hombres, contribuyendo a superar las dificultades que las mujeres jóvenes encontramos para que se garanticen nuestros derechos en la sociedad.
- Favorecer el empoderamiento de las mujeres jóvenes para potenciar nuestra presencia y participación en todos los ámbitos de la sociedad a través de un liderazgo transformacional.
- Promocionar el asociacionismo feminista.
- Promover la integración sociolaboral de las mujeres jóvenes.
- Visibilizar, prevenir la violencia de género en la juventud y trabajar para su erradicación.
- Fomentar hábitos de vida saludable para mejorar la salud y el bienestar de las mujeres jóvenes.
- Potenciar una educación afectivo-sexual saludable y defender el derecho de las mujeres jóvenes a decidir sobre nuestros cuerpos.
- Poder elegir libremente nuestra sexualidad.
- Promover que las mujeres jóvenes seamos representadas en los medios de comunicación de manera plural y denunciar las imágenes estereotipadas y sexistas.
- Reclamar la coeducación como formación no sexista, tanto en el ámbito de la educación formal como en el de la educación no formal.
- Reivindicar un Nuevo Contrato Social entre mujeres y hombres, basado en el reparto del poder y en corresponsabilidad.
- Difundir manifestaciones artísticas, culturales y deportivas de las mujeres jóvenes.

Para alcanzar estos objetivos, se han puesto en marcha diferentes estrategias de trabajo: prevención, sensibilización, formación, acciones de información, e incidencia política, a través de actuaciones como edición de materiales, charlas, conferencias, ponencias, talleres, cursos de formación tanto presencial como online, campañas en las redes sociales, etc.

FORMACIÓN VIVENCIAL ¡DISFRÚTATE! EL CAMINO AL PLACER

Descripción: esta formación teórico-vivencial ofrecida por Federación Mujeres Jóvenes es una oportunidad para cualquier persona interesada en aprender a disfrutar de las sensaciones, del aquí y del ahora, y de las posibilidades que nuestra piel y nuestros sentidos nos ofrecen. El foco está puesto en la sexualidad entendida de manera amplia, pero también podremos aplicar lo que aprendamos en otras áreas de nuestra vida, sobre todo sabremos cómo vivir de manera más consciente y placentera. Vamos a llevar a cabo diferentes dinámicas y talleres durante la formación que facilitarán la focalización sensorial, el trabajo corporal y de habilidades emocionales, la comunicación y el trabajo de creencias limitantes y prejuicios, todo en un entorno rural y tranquilo para poder disfrutarnos al máximo.

Horario: sábado todo el día y domingo hasta después de comer. (El horario de programación que aparece más abajo puede sufrir alguna pequeña modificación según condiciones del lugar de reserva).

Lugar: entorno rural pendiente de confirmación (a una hora aproximadamente en coche desde Madrid).

Precio (TODO INCLUIDO):

- 135 euros, a ingresar en el número de cuenta de Federación Mujeres Jóvenes. Los datos se facilitarán cuando la persona confirme su participación en el evento.
- **20% de descuento** para socias de FMJ

Pernocta: sábado noche teniendo en cuenta que se compartirán las habitaciones entre las personas asistentes

PROGRAMACIÓN

Sábado

10:30h: Llegada. Recepción y Bienvenida.

11:30 a 14:30h: Introducción teórico-práctica a los conceptos de placer (con descanso)

Veremos conceptos como el de placer, cuidado y autocuidado y los relacionaremos con nuestra experiencia vital y también con la sexualidad y la erótica entendidas de manera amplia. Haremos reflexiones grupales y algunas técnicas de indagación personal así como una meditación/visualización que permita descubrir aquello en lo que poner el foco a nivel individual y grupal.

14:30 a 17h: comida y descanso

17 a 20h: Trabajo de Contacto Asertivo, Comunicación y Movimiento.

Dinámicas para trabajar habilidades sociales y emocionales aplicadas para hacernos la vida más feliz y consciente, trabajando la libre decisión en nuestros vínculos con otras personas y en la sexualidad.

Trabajaremos desde el cuerpo, liberando la mente y fluyendo en el aquí y ahora. Empezando por una misma y practicando la asertividad, el respeto y la armonía con el resto de participantes.

20 a 21h: descanso

21h: cena (si tienes alergia a algún alimento o llevas una dieta vegana o vegetariana háznoslo saber al inscribirte)

22:30 a 23:30: Baile y Sensualidad.

Dinámicas para soltar el estrés, aprender a fluir y bajar la exigencia mental, dejar de lado las ideas preconcebidas y los tabúes asociados a la vergüenza y al llamado sentido del ridículo. Dejar Ser y dejarnos Ser. Disfrutar del YO y del GRUPO.

Entender que somos seres sensuales y disfrutones más allá de lo que nos hayan enseñado como Erótico.

Domingo

9:30h: desayuno

11 a 14h: taller de masaje corporal (taller de los sentidos)

Taller de relajación donde seremos conscientes de nuestra capacidad para crear/nos sensaciones agradables y placenteras, para conectar con nuestras necesidades y con el presente.



Utilizaremos diferentes elementos y productos que estimulen nuestros sentidos y nos permitan llevar a cabo una FOCALIZACIÓN SENSORIAL para deleitarnos, favoreciendo el autodescubrimiento y el autoconocimiento tanto a solas como con otras personas.

Aprenderemos a disfrutar del Dar y del Recibir.

14h: comida y despedida. Las personas asistentes se llevarán un detalle por participar.

(Guiado por Mentxu Abril Psicóloga, Sexóloga, Terapeuta de Pareja y Formadora. Técnica en Género en Federación Mujeres Jóvenes)

Cualquier duda puedes escribir o llamar por teléfono y preguntar por Mentxu.

ABRAZOS