



LA GUERRERA
SOBERANÍA



LA MERCADER
RECIPROCIDAD



PERSÉFONE
TRANSFORMACIÓN



DEMÉTER
NUTRICIÓN



HERA
VÍNCULO



ARTEMISA
DIRECCIÓN



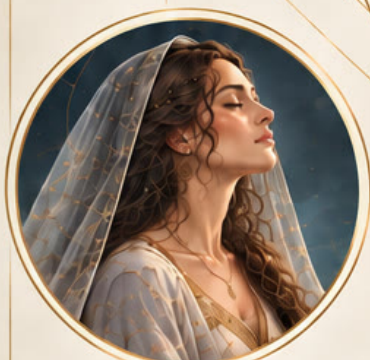
ATENEA
CLARIDAD



HESTIA
CENTRO



AFRODITA
DESEO



LA SACERDOTISA
ESCUCHA



LA CREADORA
CREACIÓN

VOLVER A TI

LAS DIOSAS QUE HAY EN TI

ARTE • CUERPO • ARQUETIPOS • MIRADA SISTÉMICA

TONY FIBLA
CEREZAS EN LA NIEVE

Un viaje arquetípico para volver a ti

Una experiencia artística, corporal, simbólica y sistémica para hacer visible aquello que vive en ti y comenzar a relacionarte con ello de otra manera.

ARTE · CUERPO · SÍMBOLO · ARQUETIPOS · MIRADA SISTÉMICA

A lo largo del viaje atravesaremos cuatro umbrales:

01

DESCENDER

Entrar en los lugares que normalmente evitamos. Mirar lo que se repite, lo que duele y aquello que quizá ya está preparado para transformarse.

02

ENCONTRARTE

Reconocer las distintas fuerzas que viven en ti: las que has desarrollado, las que has silenciado y las que todavía esperan ocupar su lugar.

03

TRANSFORMAR

Experimentar otras posiciones, movimientos y posibilidades. No solo comprender el patrón, sino comenzar a vivirlo de otra manera.

04

ASCENDER

Integrar lo descubierto y comenzar a crear desde otro lugar. Volver a la vida llevando contigo lo que has encontrado.

Dos maneras de recorrer el viaje

*El mismo viaje. Los mismos cuatro umbrales.
Dos ritmos diferentes para atravesarlos.*

Modalidad semanal

12 encuentros semanales
1 día a la semana · 2 horas
12 semanas · 24 horas en total

Modalidad intensiva

3 sábados
1 sábado al mes
El recorrido en tres jornadas

ARTE · UN LENGUAJE PARA EXPLORARTE

No necesitas saber pintar ni dibujar.

Trabajaremos con plantillas, collage y diversas técnicas artísticas para dar forma a lo que sentimos y descubrir nuevas maneras de expresarnos.

El movimiento, la música y la escritura también formarán parte del viaje. Compondremos canciones y exploraremos cómo una imagen, un gesto, una palabra o un sonido pueden ayudarnos a escuchar lo que vive en nuestro interior.

El recorrido

*Un encuentro de entrada, siete diosas,
dos encuentros de integración y dos de cierre con las cuatro fuerzas.*

- 01 La puerta · Encuentro de entrada
- 02 Perséfone · Transformación
- 03 Deméter · Nutrición
- 04 Hera · Vínculo y dignidad
- 05 Atenea · Claridad y elección
- 06 Artemisa · Dirección y autonomía
- 07 Hestia · Centro y presencia
- 08 Afrodita · Deseo, vida y creación
- 09-10 Las siete diosas en mí · Integración
- 11-12 Las cuatro fuerzas · Cierre

Las diosas que hay en ti

Siete imágenes para reconocer las fuerzas que te habitan.

 PERSÉFONE TRANSFORMACIÓN ☾☾ <i>Me atrevo a descender para volver a nacer.</i>	 DEMÉTER NUTRICIÓN ☼ <i>Cuido la vida, también la mía.</i>	 HERA VÍNCULO ∞ <i>Ocupo mi lugar con dignidad.</i>	 ATENEA CLARIDAD △ <i>Observo. Elijo. Actúo desde la verdad.</i>
 ARTEMISA DIRECCIÓN ☾ <i>Sigo mi camino. Confío en mi propia brújula.</i>	 HESTIA CENTRO ○ <i>Vuelvo a casa. Hablo mi calma.</i>	 AFRODITA DESEO ☼ <i>Me abro al placer. Creo la vida que amo.</i>	

LAS DIOSAS QUE HAY EN TI

CADA UNA VIVE EN TI

VOLVER A TI

● CEREZAS EN LA NIEVE
TONY FIBLA

Abrir la puerta

01 / ENCUENTRO DE ENTRADA

La puerta

Antes de conocer a las siete diosas necesitamos detenernos. ¿Desde dónde llego? ¿Qué se está repitiendo en mi vida? ¿Qué deseo comprender de otra manera? ¿Qué parte de mí está pidiendo un cambio?

Un primer encuentro para crear el espacio del grupo, entrar en el lenguaje arquetípico y realizar nuestro mapa interior de partida.

MOVIMIENTO · Reconocer dónde estoy.

¿Qué me trae hasta aquí?

02 / PERSÉFONE · DESCENDER Y TRANSFORMAR

La que atraviesa el umbral

Perséfone nos introduce en el descenso. Hay momentos en los que una identidad, una relación, una etapa o una manera de vivir deja de servirnos, aunque todavía no sepamos quiénes seremos después.

Entraremos en el territorio de las transiciones, las pérdidas, los finales y aquello que necesita transformarse. No para quedarnos abajo: para descubrir qué puede regresar de otra manera.

MOVIMIENTO · Descender.

¿Qué parte de mí está preparada para dejar de ser quien fue?

Cuidar y vincularse

03 / DEMÉTER · CUIDAR Y NUTRIR

La que sostiene la vida

Exploraremos nuestra manera de cuidar. Cuánto damos. A quién sostenemos. Qué sentimos cuando el otro nos necesita. Dónde el amor se convierte en sacrificio.

Y qué ocurre cuando nuestras propias necesidades entran también en la relación.

MOVIMIENTO · Cuidar sin desaparecer.

¿Puedo cuidar sin abandonarme?

04 / HERA · VÍNCULO Y DIGNIDAD

La que ocupa su lugar

Hera nos lleva al territorio de la pareja, el compromiso, la pertenencia y las expectativas que depositamos en nuestros vínculos.

¿Qué lugar ocupo? ¿Qué necesito del otro para sentirme elegida? ¿Qué precio he pagado alguna vez por conservar una relación?

MOVIMIENTO · Recuperar mi lugar.

¿El lugar que ocupo en mis relaciones también me incluye a mí?

Mirar y elegir tu camino

05 / ATENEA · CLARIDAD Y ELECCIÓN

La que observa antes de actuar

Atenea introduce otra capacidad: ver. Distinguir entre lo que ocurre y lo que imaginamos. Entre lo que deseamos que sea y lo que realmente es. Entre una reacción automática y una elección.

Observar. Respirar. Mirar. Y después decidir dónde merece ir nuestra energía.

MOVIMIENTO · Discernir.

¿Qué veo cuando dejo de mirar únicamente lo que deseo que sea?

06 / ARTEMISA · DIRECCIÓN Y AUTONOMÍA

La que conoce su camino

Después de pasar tanto tiempo pendientes de lo que otros sienten, necesitan, esperan o hacen, puede aparecer una pregunta sorprendentemente difícil: ¿y yo qué quiero?

Artemisa representa dirección, autonomía y capacidad de avanzar hacia aquello que tiene sentido para nosotros.

MOVIMIENTO · Tomar dirección.

Si nadie esperara nada de mí, ¿hacia dónde caminaría?

Volver al centro, abrirte a la vida

07 / HESTIA · CENTRO Y PRESENCIA

La que vuelve a casa

Hestia no necesita correr. Representa el fuego interior, el silencio y la capacidad de permanecer en nuestro propio centro.

Un encuentro para bajar el ruido, escuchar el cuerpo y explorar qué sucede cuando dejamos de buscar constantemente fuera aquello que necesitamos encontrar dentro.

MOVIMIENTO · Volver al centro.

¿Dónde está mi hogar cuando dejo de buscarlo en el otro?

08 / AFRODITA · DESEO, VIDA Y CREACIÓN

La que vuelve a sentirse viva

Después de descender, cuidar, vincularnos, mirar, elegir y volver al centro aparece otra posibilidad: crear.

Afrodita nos acerca al deseo, al placer, a la belleza, al cuerpo, a la creatividad y a nuestra capacidad de relacionarnos con la vida desde un lugar diferente. Quizá también hemos venido a crear algo que todavía no existe.

MOVIMIENTO · Abrirse a la vida.

Ahora que hay espacio... ¿qué quiere nacer en mí?

Las siete diosas en mí

INTEGRACIÓN

Después de recorrerlas individualmente, dejamos de mirar cada arquetipo por separado. Las siete están en nosotros.

Algunas ocupan demasiado espacio. Otras apenas tienen voz. Algunas nos han protegido durante años. Otras esperan ser recuperadas.

Crearemos un mapa arquetípico personal para observar cómo se relacionan estas fuerzas en nuestra vida. No buscamos elegir una: buscamos comenzar a escucharlas como un sistema.

PERSÉFONE · DEMÉTER · HERA · ATENEA

ARTEMISA · HESTIA · AFRODITA

El mapa reúne transformación, nutrición, vínculo, claridad, dirección, centro y deseo. Un espacio para reconocer qué necesita cada fuerza y qué relación puede establecer con las demás.

MOVIMIENTO · Integrar.

¿Quién aparece en mí cuando todas pueden ocupar su lugar?

Las cuatro fuerzas

CIERRE · SOBERANÍA · RECIPROCIDAD · ESCUCHA · CREACIÓN

El viaje termina integrando las siete diosas a través de cuatro grandes movimientos interiores.

La Guerrera

SOBERANÍA

Aprendo a sostenerme.

La Mercader

RECIPROCIDAD

Aprendo a intercambiar con la vida.

La Sacerdotisa

ESCUCHA

Aprendo a percibir lo invisible.

La Creadora

CREACIÓN

Aprendo a dar forma a lo nuevo.

Las cuatro fuerzas ocuparán físicamente cuatro lugares del espacio. Nos moveremos entre ellas para explorar:

¿Dónde estoy? ¿Dónde he vivido demasiado?

¿Qué fuerza me cuesta ocupar? ¿Cuál necesita aparecer ahora?

El viaje termina donde comenzó: en ti. Pero no exactamente en la misma.

Un viaje en tres ciclos

Los tres ciclos pueden realizarse progresivamente. El Ciclo I, Las diosas que hay en ti, es el recorrido desarrollado en este programa: reconocer las fuerzas que me habitan a través del arte, el cuerpo, el símbolo y la mirada sistémica.

CICLO II · PRÓXIMAMENTE

Femenino y masculino en ti

Integrar dos grandes movimientos interiores. Un viaje hacia los arquetipos masculinos y una relación más consciente entre nuestras polaridades internas, sin asociarlas necesariamente a ser mujer u hombre. Explorar cómo conviven en ti distintas maneras de sentir, recibir, actuar, proteger, vincularte, crear y ocupar tu lugar.

CICLO III · PRÓXIMAMENTE

Las diosas de la mujer madura

Otra edad. Otro poder. El cuerpo cambia, el tiempo adquiere otro significado y los vínculos se transforman. Lo vivido se convierte en experiencia. Un ciclo dedicado a una nueva relación con el cuerpo, la libertad, la creatividad, la sabiduría, el tiempo y el legado: aquello que todavía queremos crear y dejar en el mundo.

Volver a ti es reconocer las muchas mujeres que te habitan, comprender cuándo necesitas a cada una y permitir que ninguna tenga que dirigir sola toda tu vida.

*Sin raíces, no podemos ascender
hacia nuestra soberanía interior.*
