



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

LAS DIOSAS QUE HAY EN TI

ARTE • CUERPO • ARQUETIPOS • MIRADA SISTÉMICA

TONY FIBLA
CEREZAS EN LA NIEVE

Un viaje arquetípico para elegirme a mí

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 tres 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 Y ASCENDER

Experimentar otras posiciones, movimientos y posibilidades. Integrar lo descubierto y comenzar a vivir y crear desde otro lugar, llevando a la vida cotidiana lo que has encontrado.

Dos maneras de recorrer el viaje

*El mismo viaje. Los mismos tres 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 encuentros intensivos
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, trampantojo 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. Exploraremos el inconsciente a través de los arquetipos y descubriremos cómo una imagen, un gesto, una palabra o un sonido pueden ayudarnos a escuchar lo que vive en nuestro interior.

La mirada sistémica será el hilo conductor de todo el programa. Realizaremos constelaciones y rituales de Arte Sistémico a lo largo del recorrido.

El recorrido

*Dos encuentros de entrada, siete diosas
y un encuentro de integración con las cuatro fuerzas.*

La puerta · Dos encuentros de entrada

Perséfone · Transformación

Deméter · Nutrición

Hera · Vínculo y dignidad

Atenea · Claridad y elección

Artemisa · Dirección y autonomía

Hestia · Centro y presencia

Afroditá · Deseo, vida y creación

Las siete diosas en mí · Integración con las cuatro fuerzas

En la modalidad semanal, los tres umbrales y los contenidos de este recorrido se despliegan a lo largo de 12 semanas.

Las diosas que hay en ti

Siete imágenes para reconocer las fuerzas que te habitan.



PERSÉFONE
TRANSFORMACIÓN

☾☾

*Me atrevo a descender
para volver a nacer.*



DEMÉTER
NUTRICIÓN

☼

*Cuido la vida,
también la mía.*



HERA
VÍNCULO

∞

*Ocupo mi lugar
con dignidad.*



ATENEA
CLARIDAD

△

*Observo. Elijo.
Actúo desde la verdad.*



ARTEMISA
DIRECCIÓN

☾

*Sigo mi camino.
Confío en mi propia brújula.*



HESTIA
CENTRO

◯

*Vuelvo a casa.
Hablo mi calma.*



AFRODITA
DESEO

☼

*Me abro al placer.
Creo la vida que amo.*

LAS DIOSAS QUE HAY EN TI

CADA UNA VIVE EN TI

VOLVER A TI

☼

● CEREZAS EN LA NIEVE
TONY FIBLA

Abrir la puerta

DOS ENCUENTROS 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?

Dos encuentros para crear el espacio del grupo, entrar en el lenguaje arquetípico y realizar nuestro mapa interior de partida. Un tiempo para reconocer dónde estamos y abrirnos al viaje.

MOVIMIENTO · Reconocer dónde estoy.

¿Qué me trae hasta aquí?

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.

Entramos 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

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?

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

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?

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

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?

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

UN ENCUENTRO DE INTEGRACIÓN CON LAS CUATRO FUERZAS

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.

En este mismo encuentro integraremos lo descubierto a través de las cuatro fuerzas: la Guerrera, la Mercader, la Sacerdotisa y la Creadora.

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

Las cuatro fuerzas

SOBERANÍA · RECIPROCIDAD · ESCUCHA · CREACIÓN

El encuentro de integración culmina reuniendo a 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 el mismo lugar.

Aprender, explorar, descubrirte

Este ciclo forma parte del programa de formación
Arte Sistémico · Arteterapia con mirada sistémica.

Una formación vivencial y abierta, donde el aprendizaje nace de la experiencia: crear, sentir, poner en movimiento y dar sentido a lo que aparece.

Está dirigida tanto a terapeutas que quieran enriquecer su mirada como a personas que deseen descubrir el mundo arquetípico y explorar cómo sus imágenes y fuerzas influyen en el inconsciente y en nuestra manera de vivir.

Puedes venir por curiosidad, por un momento de cambio o por el deseo de conocerte mejor. No necesitas ser terapeuta, querer serlo ni tener experiencia artística previa.

Cada ciclo tiene valor por sí mismo.

Los tres ciclos son independientes y pueden realizarse progresivamente, a tu ritmo. Cada uno aporta créditos dentro de la formación en Arte Sistémico, Arteterapia con mirada sistémica.

Puedes vivir un ciclo como experiencia personal o continuar profundizando en el recorrido formativo.

Un viaje en tres ciclos

CICLO I · LAS DIOSAS QUE HAY EN TI

De la dependencia a la elección

Reconocer las fuerzas que te habitan a través del arte, el cuerpo, el símbolo y la mirada sistémica. El recorrido de este programa te invita a descubrir tus patrones, recuperar tu lugar y abrir nuevas posibilidades de elección.

Perséfone · Deméter · Hera · Atenea · Artemisa · Hestia · Afrodita

CICLO II · FEMENINO Y MASCULINO EN TI

De la elección a la integración

Integraremos las diosas del primer ciclo con los arquetipos masculinos, explorando nuestras polaridades y el poder que tenemos de crear. Nos acercaremos a cómo el cerebro, el cuerpo y nuestras experiencias influyen en la percepción de la realidad y en nuestras acciones, desde una mirada neuropsicológica y biológica, en diálogo con la dimensión espiritual.

Zeus · Poseidón · Hades · Apolo · Hermes · Ares · Hefesto · Dioniso

CICLO III · CREAR Y COMPARTIR TU LEGADO

De la integración a compartir tu legado

Lo vivido se convierte en experiencia, la experiencia en creación y la creación en algo que compartir. Exploraremos las diosas de la madurez como fuentes de sabiduría, libertad y creatividad al servicio de un proyecto propio. Cada participante dará forma a lo que desea aportar al mundo y lo llevará a la acción. Este ciclo enlaza con mi mentoría de liderazgo creativo para hacer visible tu voz y comenzar a vivir tu legado.

Metis · Sofía · Hécate · Hestia · Sekhmet · Kali · Baubo · Uzume · Kuan Yin

Tus raíces no te atan: te sostienen para crecer.
