



# *Autonomia emocional per a dones*

Proposta de taller

*Laura Reguant Cardona*



*Construint Autenticitat*

• 6 sessions/2 h

# Autonomia emocional per a dones

## Què farem?

A través de la introspecció, explorarem els rols i estratègies d'adaptació que cada dona ha elaborat en la seva vida per integrar-se al món familiar, laboral, social i de parella.

Com vivim els rols de mare, nena, parella, amant, treballadora o amiga ens donarà la pista de què volem deixar enrere.

Descobrirem els patrons reactius que se'ns desperten per viure més plenament.



*Construint Autenticitat*

• 6 sessions/2 h

# Autonomia emocional per a dones

## Com ho farem?

A través de la instrospecció aprendrem a connectar-nos al cos i al nostre món intern per trobar dins nostre les respostes que necessitem.

A través d'algunes dinàmiques de grup i del diàleg podrem veure-ho a través de les companyes.

I a través del moviment i la música podrem alliberar el que ens permetem deixar anar de la nostra vida.



*Construint Autenticitat*

• 6 sessions/2 h

# Autonomia emocional per a dones

## Per què ho farem?

Per viure plenament en lloc de sobreviure necessitem trobar la manera de connectar amb la nostra pròpia veritat i deixar de dependre de l'exterior.

Històricament la dona ha estat en una posició inferior en la societat patriarcal en què vivim, així que és necessari trobar una posició d'igualtat en tots els àmbits. L'Educació emocional ens permet conèixer-nos millor i fer-ho des de la consciència.



# Alguns tallers anteriors

## La nena interior

**EL TEU PLA B**  
TALLER PER ADULTS  
10/09, 18 H

Connecta amb tu mateix@ i allibera la teva nen@ interior

Meditarem  
Ballarem  
Jugarem  
Alliberarem emocions

644644367  
info@laurareguant.com  
AV Valldaura, Manresa @laurareguantcardona

**EL TEU PLA B**  
TALLER PER A ADULTS

**SOBRE GESTIÓ EMOCIONAL**  
DISSABTE 10/12  
18-20.30H  
MANRESA

Facilita: Laura Reguant @laurareguantcardona  
Inscripcions: 644644367 info@laurareguant.com  
On? Gestiona't C. Callús, 13 Manresa

## Gestió emocional

## La mare interna

**EL TEU PLA B**  
TALLER PER ADULTS. 15/10, 18-20.30 H, MANRESA

**¡DE MARE NOMÉS N'HI HA UNA!**

Connecta amb tu mateix@ i sana la mare interna

- Escoltarem el cos i l'interior
- Ens mourem
- Dialogarem
- Jugarem
- Alliberarem emocions

Facilita: Laura Reguant @laurareguantcardona  
Inscripcions: 644644367 info@laurareguant.com  
Organitza: Ajuntament de Manresa Col·labora: Laura Reguant @laurareguantcardona

## Autoconeixement

**MIRA'T A LA CARA**  
Dissabte 24/09  
18 h - 20 h  
AV Valldaura  
Manresa

ATREVEIX-TE A SER TU MATEIX@!

Taller d'autoconeixement per a joves a través del Neodisseny Humà

INSCRIPCIÓ PRÈVIA:  
644644367  
info@laurareguant.com  
@laurareguantcardona

Organitza: Col·labora: Ajuntament de Manresa Pla de Desenvolupament Econòmic

## Risoteràpia

17 de diciembre de 2022 7:04 p. m.  
Ver traducción

Avui taller d'alegria, tendresa, plaer i creativitat

Gràcies

new reel

Equip del @centrepesicologiacarmebosch @laurareguantcardona

Compartir Destacar Más

# Qui sóc



Laura Reguant

Terapeuta en l'àmbit de l'Educació emocional i professora de Secundària de Filosofia.

Després d'anys buscant el sentit de la vida i de seguir mestres, terapeutes i coneixements varis, vaig aprendre a trobar les respostes dins meu. Gràcies a un procés personal d'escoltar el meu cos i els meus buits emocionals, i sobretot gràcies a deixar anar mestres i ideals, i que em deixessin anar a mi, vaig veure que ho podia fer autònomament i vaig confiar en mi.

# Qui sóc\_continuació



Ofereixo sessions individuals i tallers de grup per acompanyar persones durant un temps determinat a esdevenir honestes, lliures i autònomes. El meu objectiu és que puguis aprendre per tu mateix/a com acompanyar-te.

Vaig graduar-me en Filosofia i Edició. M'he format en Neodisseny Humà, Risoteràpia i Teambuilding, Reiki, Registres Akhàsics, Teatre terapèutic Gestalt, Mindfulness i Playteràpia sistèmica. He practicat la Meditació i la interiorització durant anys.



Gràcies

