



(M)ESTIMO

Acompanyament en l'autocura

qhalikaybcn.com
Educació per al benestar

-  qhalikaybcn.com
-  Poble Nou, Barcelona
-  673 15 06 15
-  info@qhalikaybcn.com
escuelamenstrual@gmail.com



escuela
menstrual
DE @QHALIKAYBCN



QHALI KAY
educación para el bienestar

qhali kay

educació per al benestar

Qhali Kay neix en el 2022 amb l'objectiu de compartir una visió de la salut més integrativa, conscient i harmònica amb el nostre entorn.

Des del projecte, acompanyem en l'autoconeixement, posant la vida de les persones al centre i facilitant eines de **prevenció i autogestió del benestar** físic, mental, emocional i social.

Apostem per l'educació i la promoció del coneixement, contemplant a les persones en la seva **dimensió biopsicosocial**, treballant per desenvolupar propostes des d'una mirada integrativa i interseccional.

Dissenyem i dinamitzem **espais formatius, preventius i terapèutics**, tant individuals com col·lectius, que cerquen la transformació social des del benestar.

I ho fem mitjançant una metodologia respectuosa i basada en criteris democràtics d'**horitzontalitat, igualtat, inclusió, transparència i participació**.

Durant el darrer any, **hem acompanyat a dones i persones menstruants** a través de cercles de dones, tallers de salut femenina, formacions a mida, elaboració de materials pedagògics i divulgatius, creació de productes d'autocura menstrual i del projecte Salut integral femenina en Centres Penitenciaris.



(M)ESTIMO

Acompanyament en l'autocura

El projecte (M)ESTIMO és una proposta d'**acompanyament en l'autocura i l'autoconeixement**, posant la mirada en les **relacions sexoafectives** dels i les joves.

Mitjançant **dinàmiques vivencials** en grup, aprofundim en els vincles i les relacions interpersonals partint des del jo.

Utilitzem la metodologia dels **cercles de dones** per facilitar un espai segur, no mixte, d'intercanvi i sensibilització per al nostre benestar mental i emocional.

En aquest camí, compartirem petites **píndoles d'informació** per reflexionar entorn a la construcció de la pròpia identitat, l'autoestima i l'autoconcepte, l'amor romàntic, els rols de gènere, les violències masclistes en el quotidià, la diversitat sexoafectiva,... aspectes que influeixen en la manera com ens sentim i relacionem amb l'entorn i el context social.

Totes les sessions compten també amb propostes d'**artteràpia i moviment i expressió corporal** que faciliten la introspecció i el treball personal.





LA INTERVENCIÓ, AL DETALL



6 sessions per capgirar-nos!

El programa contempla la dinamització de **6 sessions** que són **independents**, tot i que guanyen sentit si es transiten plegades. No és necessari que les participants assisteixin a totes les trobades i el grup resta sempre obert a noves integrants per guanyar en diversitat.

Les sessions tenen una durada d'**una hora i mitja** i es poden realitzar **setmanal o quinzenalment**.

L'estructura de les sessions sempre consta del següent plantejament:

- **Dinàmica de presentació al grup.** Una proposta diferent per a cada sessió, que permet introduir el tema que treballarem i presentar-nos a les companyes de cercle.
- **Píndola de contingut teòric.** La facilitadora comparteix breument coneixement sobre la temàtica de la sessió per generar un punt de partida que ens permeti reflexionar i aprofundir plegades.
- **Dinàmica d'expressió i moviment corporal.** A través del moviment lliure, la dansa o altres propostes d'expressió corporal, connectem amb el cos i les sensacions.
- **Dinàmica d'exploració.** A través de l'artteràpia, treballem de manera individual per observar com ressona en nosaltres allò que estem abordant.
- **Compartir, recollir i integrar.** En parelles o amb el cercle, posant en comú què ens enduen de l'experiència.



CONTINGUT

Proposta de temàtiques per a les sessions

SESSIÓ 1: AUTOCONCEPTE I AUTOESTIMA

En aquesta trobada, treballarem entorn l'autoconcepte i l'autoestima per prendre consciència dels **rols, pensaments i emocions** que estan presents en el nostre **imaginari**. D'aquesta manera, facilitarem un espai per reconèixer les pròpies idees limitants i reforçar els valors que ens permeten **mantenir relacions saludables i nutritives**.

.....

SESSIÓ 2: EL MEU COS LLIURE I PODERÓS

Sabem el que és habitar un cos emmordassat per la cultura patriarcal, la moral i els **cànons de bellesa**. Sabem el que és l'abús, l'assetjament, el judici i sentir-se un objecte en constant avaluació per als ulls del món. En aquesta sessió, connectarem amb el nostre cos des de **l'acceptació i l'amor** per posar en valor la pròpia imatge. Ens maternarem plegades en un bany de vida i cura.

.....

SESSIÓ 3: UNFOLLOW A LES VIOLÈNCIES MASCLISTES

És important que aprenguem a **identificar les violències presents** a les nostres relacions. En aquesta trobada, parlarem d'àmbits i manifestacions masclistes, dels cicles de la violència i dels grans mites culpabilitzadors cap a les dones, que tendeixen a responsabilitzar-nos de la violències que rebem.

SESSIÓ 4: DESMITIFIQUEM L'AMOR ROMÀNTIC

Quina és **la nostra pròpia idea sobre l'amor**? Quins valors i ideals la sostenen? Què espero d'una relació? Respondrem a aquestes preguntes posant el focus en els mites que protagonitzen l'amor romàntic. Treballarem per identificar aquelles creences que defineixen la nostra manera d'estimar. I ho farem amb l'objectiu de prevenir l'adopció de **rols estereotipats** en les **relacions sexoafectives**.

.....

SESSIÓ 5: PER UNA SEXUALITAT DIVERSA I PLAENT

Explorarem **el propi desig** amb plena llibertat, sense tabús ni prejudicis. Observarem com ha estat fins ara la nostra biografia sexual, analitzant les **creences socials, familiars i personals**. Oferirem una visió integral de la sexualitat des d'una perspectiva feminista, atenent les diversitats sexuals i de gèneres. Coneixerem més el nostre cos per **aprendre a gaudir-nos** amb més consciència.

.....

SESSIÓ 6: AUTOCURA CONTRA LES VIOLÈNCIES

L'autocura és una forma d'**autodefensa**. Maternar-nos té molt a veure amb escoltar-nos, observar-nos, atendre'ns, comunicar-nos i donar espai per a les pròpies emocions, opinions i necessitats. Aquest taller ens ajudarà a **integrar el camí** que hem traçat juntes durant les 6 sessions. I ho farem observant com estan les **7 àrees principals de l'autocura**.

.....



PRESSUPOST

FASE	PRESSUPOST
COORDINACIÓ I AVALUACIÓ DE LA INTERVENCIÓ	50€
DESPLAÇAMENT AL TERRITORI D'ACTUACIÓ	50€
DINAMITZACIÓ DE L'ACTIVITAT (6 SESSIONS)	70€x6 = 420€
MATERIALS NECESSARIS PER A L'ACTIVITAT	50€
TOTAL	570€



CONTACTE

Per a més informació, podeu contactar-nos a través del correu electrònic info@qhalikaybcn.com o escuelamenstrual@gmail.com. També podeu trucar al telèfon **673 15 06 15**.

I consultar el nostre web, qhalikaybcn.com, i les nostres xarxes socials, Instagram i Youtube ([@qhalikaybcn](https://www.instagram.com/qhalikaybcn) / [@escuelamenstrual](https://www.youtube.com/channel/UCqhalikaybcn)).

Gràcies per la confiança ♥



QHALI KAY
educación para el bienestar

**escuela
menstrual**
DE @QHALIKAYBCN