El viaje de Afrodita

Del hacer al sentir: volver a habitar tu cuerpo, tu deseo y tu verdad

Directo por [Zoom] · 2 horas · Grupo reducido (máximo 20 mujeres)

Has llegado adonde te propusiste. Cumples, sostienes, resuelves. Y aun así, algo dentro se ha quedado en silencio: tu cuerpo, tu deseo, tu forma de disfrutar de lo que has construido. Seguiste un camino que premia el hacer y que apenas deja sitio para sentir. Este taller es una invitación a volver a mirar.

En qué consiste

El viaje de Afrodita es un taller online, íntimo y práctico, para ponerle mapa a lo que sientes. Partimos del viaje de la heroína, un recorrido que muchas mujeres hacen sin saberlo: se alejan de su cuerpo, de su cuidado y de su deseo para tener éxito en su vida personal, profesional o en sus relaciones, y después sienten vacío, cansancio o la sensación de haberse traicionado. En el taller lo resumimos en cuatro grandes movimientos.
A lo largo del taller, Afrodita nos acompaña como guía simbólica. Es la diosa del placer, del cuerpo y del vínculo, y representa aquello que tantas mujeres aprendieron a dejar para más tarde.
Es un espacio para entender dónde estás, sentirlo en el cuerpo y elegir tu siguiente paso.

Qué vamos a hacer

Dos horas, cinco momentos:

1. **Entender.** La historia que nadie te contó: por qué el éxito puede dejar vacío y por qué no es un fallo tuyo.
2. **Ubicarte.** Un mapa de cuatro movimientos y un cuestionario breve para ver en cuál estás ahora.
3. **Sentir.** Una práctica guiada de cuerpo y escritura: dónde guardas tu armadura y qué se dicen la parte de ti que sostiene y la parte de ti que desea.
4. **Compartir.** En grupos de tres, escuchándonos sin consejos ni juicios, y un círculo final breve.
5. **Elegir.** Tu paso concreto para esta semana.

¿Para quién es?

Este taller es para ti si…

- Lo has conseguido casi todo (trabajo, familia, proyectos) y sientes que algo no encaja o que nunca es suficiente.
- Vives en modo «resolver»: sostienes a todos y queda poco sitio para lo que tú deseas.
- Notas distancia con tu cuerpo, tu placer o tu deseo, y te gustaría volver a habitarlos.
- Algo que antes te llenaba ya no te dice nada, y te preguntas qué viene ahora.
- Te cuesta pedir ayuda o dejarte cuidar.

Suele llegar en momentos como estos:

- Los hijos se van o termina una etapa de maternidad.
- Una separación, un duelo o un cambio de rol.
- Un ascenso o un logro que sabe a poco.
- Un cansancio que no se arregla con vacaciones.
- Un cumpleaños o una etapa de la vida que te hace preguntarte qué quieres de verdad.

Quizá no es para ti si… estás atravesando una crisis emocional muy intensa que necesita acompañamiento terapéutico, o si buscas soluciones rápidas. El taller no sustituye a un tratamiento psicológico ni médico.

¿Qué te llevarás?

- **Tu mapa.** Sabrás en qué movimiento estás y por qué lo que sientes tiene sentido.
- **Una mirada sin culpa.** Dejarás de preguntarte qué te pasa para empezar a preguntarte qué necesitas.
- **Una práctica de cuerpo y escritura** que podrás repetir en casa.
- **Un paso concreto para la semana**, elegido por ti y a tu medida.
- **Un cuaderno de trabajo en PDF** con el mapa, el cuestionario y las prácticas.
- **La compañía de otras mujeres** que se reconocen en lo mismo.
- **Un siguiente paso, si lo deseas.** Al final te cuento cómo continuar con una sesión individual. Sin compromiso.

Quién te acompaña

Marta Laforet: : " Madre de una bebé, terapeuta especializada en feminidad y sexualidad. Acompaño a mujeres que han aprendido a sobrevivir adaptándose a las necesidades externas y que ahora sienten que han perdido el acceso a su cuerpo, su deseo, su vitalidad y su verdad, y desean recuperarlo. Estoy formada en Terapia Gestalt, Sexología y Educación sexual, Constelaciones familiares, Tantra Yoga y Facilitación de Grupos. Llegué a este trabajo desde la necesidad de mantenerme conectada con mi sentir, mi placer y mi verdad profunda, y desde el deseo de reivindicar los valores femeninos en nuestro cuerpo, en nuestra vida y nuestra cultura.

Detalles prácticos

- **Fecha y hora:** [fecha], [hora]
- **Duración:** 2 horas
- **Plataforma:** [Zoom]; recibirás el enlace por correo
- **Plazas:** máximo 20, para que haya intimidad
- **Precio:** [precio]
- **Qué necesitas:** un lugar tranquilo, auriculares, cuaderno, bolígrafo y ropa cómoda
- **Privacidad:** lo que se comparte en el taller no sale de él. Las prácticas y los compartires no se graban.