

HOMES OBERTS



HOMES OBERTS

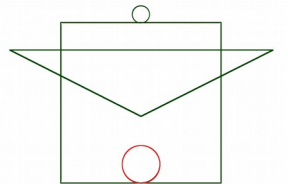
És un projecte d'acompanyament terapèutic i pedagògic que convida a tots els homes a fer una mirada interna i revisar les idees, les relacions i les accions que realitzem a les nostres vides només pel fet de ser homes.

És un espai de confiança per explorar conjuntament i compartir tot allò que ja no ens serveix de la nostra masculinitat hegemònica.

És un espai de seguretat per redescobrir-nos com a homes, on cadascú pugui ser ell mateix, sense estereotips ni màscares.

És un espai per sanar col·lectivament les ferides que portem dins nostre.

És un espai per prendre més responsabilitat, més llibertat i més consciència en les accions que realitzem al món.



Amb quina metodologia treballarem?

Durant tot l'any, revisarem les nostres creences i les nostres vivències, aprofundirem en allò que sentim i ens reconnectarem amb el nostre cos i la nostra sexualitat.

Introduïrem nocions de teoria històriques, mitològiques, científiques i filosòfiques per ubicar-nos millor en el nostre viatge col·lectiu.

Realitzarem dinàmiques de grup, teràpia Gestalt, meditacions guiades, treball corporal i rituals per tal de realitzar un treball essencialment basat en l'experiència.



Com està estructurat el curs?

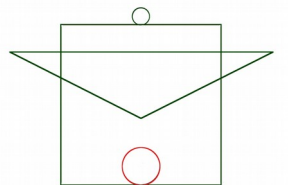
El curs anual constarà de **tres trimestres** amb dos residencials: un al desembre i un altre al juny.

En el primer trimestre ens centrarem més en les **creences i idees** que tenim forjades. També revisarem les nostres **vivències**, centrant-nos en la nostra biografia. En aquesta part realitzarem un residencial.

En el segon trimestre ens centrarem més en la nostra **herència familiar i social**, així com el nostre món relacional. Explorarem també els nostres privilegis socials que tenim com a homes.

En el tercer trimestre posarem atenció en com vivim la nostra **sexualitat** i la nostra seducció, i la relació que tenim amb el nostre **cos**. En aquesta part, realitzarem un residencial final per tancar el viatge realitzat.

Farem trobades els dijous de cada dues setmanes de 18h a 21h a l'Espai Obert Empordà de Figueres.



Descripció de cada trimestre:

Creences i vivències - (Octubre - Novembre - Desembre)

Revisarem **quines creences tenim** sobre com hem d'actuar per ser considerats homes en societat. Quines demandes o **mandats socials** tenim com a homes que som. Revisarem la nostra **relació amb el poder, la nostra relació amb l'amor i la nostra relació amb la violència**. Actualitzarem el nostre sistema de creences discernint aquelles idees que ja no ens fan bé o no ens serveixen. Treballarem amb la nostra **biografia emocional** indagant en com hem creat la nostra identitat pròpia com a homes.

Relacions i emocions - (Gener - Febrer - Març)

Ens centrarem en com són **les relacions amb altres homes**, en el camp de l'amistat, de la feina i també dins de **la família**. Com ha sigut **la relació amb el meu pare**, amb els meus avis, i amb els meus germans. Reconnectarem amb aquelles parts nostres que hem hagut d'amagar per formar part de la nostra família i de la nostra societat. **Sanarem conjuntament ferides** que hàgim rebut del món patriarcal on vivim. Mirarem els nostres **privilegis socials només pel fet de ser homes** dins la nostra societat patriarcal.

Sexualitat i cos - (Abril - Maig - Juny)

Indagarem en **com vivim la nostra sexualitat** i com exercim la nostra seducció. Compartirem els problemes o dificultats que tinguem per tal de viure **una sexualitat més plena i més connectada** amb nosaltres mateixos i amb el nostre cos. Treballarem per **unificar emoció i instint**, revisant què ens passa amb la **tendresa**. Revisarem la nostra herència cultural i el món de la pornografia per entendre part dels nostres bloquejos. **Reconnectarem amb el nostre cos i amb la nostra energia sexual**, respectant més a les altres persones i a nosaltres mateixos.

A qui va dirigit?

El curs està **dirigit a qualsevol home**, de qualsevol procedència, color de pell, orientació sexual o nivell socio-econòmic.

També va destinat a tots aquells **professionals o estudiants** de l'àmbit de la salut, de la docència o del món social que vulguin aprofundir en temes de gènere i antropologia, i alhora fer una revisió transformadora de sí mateixos.



Quin és el preu?

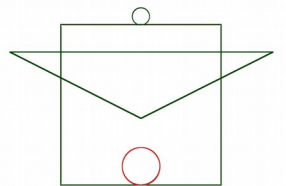
El preu del curs serà d'**entre 50 a 80€** al mes en funció de la teva situació econòmica. El preu que recomenem és de **65€ al mes**.

(Estem oberts a negociar el preu en funció de la teva situació actual entenenent l'emergència actual del Covid19).

Si t'inscrius conjuntament amb un amic, o si pagueu tot l'any sencer tindreu un **descompte del 5%**.

Es pagarà una **matrícula de 50€ per reservar** la plaça a mode d'inscripció.

Inscriu-te al mail: info@espaiobert.com.



Els **objectius** d' HOMES OBERTS es centren en:

Coneixe'ns millor a nosaltres mateixos.

Ser conscients de l'**impacte que el llinatge familiar** ha tingut en nosaltres.

Deconstruir la masculinitat hegemònica imposada per la nostra societat.

Sanar conjuntament ferides viscudes dins la nostra societat patriarcal.

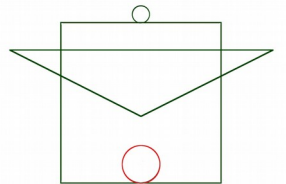
Sentir i identificar millor **les nostres emocions** i obrir-nos a sentir-les.

Connectar amb el nostre cos d'una manera profunda.

Ampliar les nostres nocions sobre **gènere** i ser més conscients dels nostres **privilegis socials**.

Millorar la nostre contacte amb els altres i **les nostres relacions**

Viure una **sexualitat més profunda i respectuosa** amb nosaltres mateixos i amb els altres.



Calendari i descripció del que es farà cada dia del curs:

Creences i vivències - (Octubre-Novembre-Desembre)

Dijous 22 octubre: Presentació - Què vol dir *ser un home*?

Dijous 29 octubre: La meva relació amb el poder

Dijous 12 novembre: La meva relació amb l'amor

Dijous 26 novembre: La meva relació amb la violència.

11-12-13 desembre: Residencial de desembre

Dijous 16 desembre: Integració del residencial

Relacions i emocions - (Gener-Febrer-Març)

Dijous 14 gener: El meu pare

Dijous 28 de gener: Els meus avis, el llinatge

Dijous 11 febrer: La meva família

Dijous 25 febrer: Les meves amistats

Dijous 11 març: Les dones

Dijous 25 març: Privilegis socials

Sexualitat i cos - (Abril-Maig-Juny)

Dijous 8 abril: Sexualitat masculina

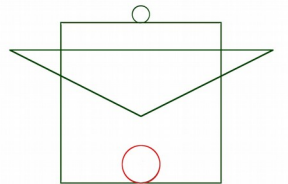
Dijous 22 abril: Reconnexió emoció i instint

Dijous 6 maig: La relació amb el meu cos

Dijous 20 maig: Dinàmica grupal xamànica

4-5-6 de juny: Residencial de juny

Dijous 16 juny: Dinàmica final



Especialment en aquest viatge de començarem **és molt important i valorem molt el compromís** i la decisió de participar en un mínim del 80% de totes les sessions i assistir als dos residencials.

Part de la riquesa d'aquest grup és la implicació que li posem cadascú.

Durant el curs es podrà **realitzar una tutoria individual** voluntària i gratuïta per aprofundir en el moment individual o grupal que estiguen.

Disposareu d'un **descompte** dels terapeutes de l'Espai Obert Empordà.

El tutor del curs serà en **Roger Solernou**, qui us acompanyarà a totes les sessions i en els residencials.

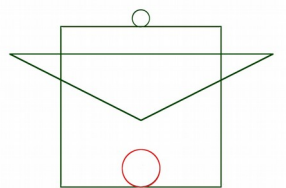
Durant tot el curs vindran **diferents professionals** a dinamitzar diverses sessions del curs i alguns d'ells ens acompanyaran en els residencials. Els col·laboradors són:

Quim Ribot - director de l'Espai Obert Empordà

Rai Crespí - fundador d'EntreHomes de l'Espai TCI de Barcelona.

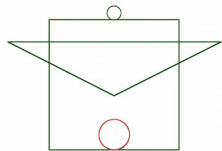
Nando Carnero - psicòleg especialitzat en treball amb homes.

Josep Maria Figueres - Terapeuta especialitzat en xamanisme i shiatsu



Ara més que mai, t'animem a
participar en aquest viatge col·lectiu
davant l'emergent necessitat social
que tenim els homes de revisar-nos i
transformar-nos conjuntament!

Preparat pel viatge?



HOMES OBERTS

