

DOSSIER DE

# TALLERES

para mujeres



*Historias que inspiran,  
cuerpos que sienten,  
mujeres que se eligen.*

• CUERPO, CUENTO Y CUIDADO •

Un ciclo de talleres donde el cuento, el movimiento y la conciencia corporal se unen para acompañar a las mujeres en su crecimiento personal, la gestión emocional y el bienestar integral.



*Escucha • Transforma • Florece*

PARA INFORMACIÓN Y CONTRATACIÓN



650232297



[noaformacion.info@gmail.com](mailto:noaformacion.info@gmail.com)



[www.noaformacion.es](http://www.noaformacion.es)



# Cuerpo, cuento y cuidado

## Ciclo de Cuento Yoga para mujeres



Cuerpo, cuento y cuidado es un proyecto de talleres dirigido a mujeres que combina narración simbólica, yoga, respiración consciente y reflexión grupal para abordar diferentes experiencias emocionales y relacionales.



Cada sesión se construye a partir de un cuento creado en torno a una temática concreta. A medida que avanza la narración, las participantes realizan posturas de yoga, movimientos suaves y ejercicios de respiración vinculados con la historia. De este modo, el cuerpo se convierte también en una herramienta de expresión, escucha y autoconocimiento.



El proyecto aborda cuestiones como la identidad, las heridas de la infancia, el duelo, el miedo, la autoestima, la autocompasión, los estilos de apego y la comunicación asertiva. Estas temáticas se trabajan mediante metáforas accesibles que facilitan la identificación emocional y permiten reflexionar sobre la propia experiencia sin necesidad de exponer públicamente situaciones personales.



La propuesta se enmarca en el área de igualdad de género, entendiendo el bienestar emocional, el autocuidado, la autonomía personal y la construcción de relaciones saludables como elementos fundamentales para el empoderamiento de las mujeres.



Los talleres ofrecen un espacio seguro de encuentro en el que las participantes pueden conectar con sus necesidades, reconocer sus fortalezas, aprender a establecer límites y compartir experiencias de cuidado y apoyo mutuo.



No es necesario tener experiencia previa en yoga. Las posturas y movimientos se adaptan a las características y posibilidades de cada grupo.



El proyecto puede desarrollarse como un ciclo completo o mediante talleres independientes, en función de las necesidades de cada entidad.



Una propuesta para escuchar  
el cuerpo, comprender la propia  
historia y avanzar desde el cuidado.



# ÍNDICE DEL CICLO

## Objetivo general y contenido base de los talleres

1



### *Raíces y flores*

**Objetivo:** Reconectar con la propia historia, reconocer fortalezas y cultivar la autoestima.

**Contenido base:** Identidad, historia personal, fortalezas, autoconfianza y metas con sentido.

2



### *Sanar para florecer*

**Objetivo:** Reconocer heridas emocionales de origen temprano y favorecer una mirada compasiva hacia una misma.

**Contenido base:** Heridas emocionales, necesidades no cubiertas, patrones relacionales y autocompasión.

3



### *Renacer en el camino*

**Objetivo:** Acompañar el duelo desde el cuerpo y la emoción, favoreciendo la aceptación y la reconstrucción personal.

**Contenido base:** Pérdida, emociones del duelo, aceptación, transformación, resiliencia y esperanza.

4



### *La casa de los espejos*

**Objetivo:** Fortalecer la autocompasión y la autoestima desde la aceptación y el cuidado interior.

**Contenido base:** Diálogo interno, autoimagen, aceptación, valor personal, cuidado personal e imagen corporal positiva.

5



### *Los hilos invisibles*

**Objetivo:** Comprender los estilos de apego y su influencia en las relaciones para construir vínculos más conscientes y seguros.

**Contenido base:** Apego seguro, ansioso, evitativo y desorganizado; necesidades emocionales, límites y vínculos saludables.

6



### *Abraza al monstruo*

**Objetivo:** Reconocer el miedo como emoción protectora y desarrollar recursos internos para avanzar con valentía.

**Contenido base:** Miedo e inseguridad, función protectora del miedo, pensamientos limitantes, autoconfianza y regulación emocional.

7



### *Dos voces, un encuentro*

**Objetivo:** Desarrollar habilidades de comunicación asertiva, escucha activa y respeto mutuo a través del yoga en pareja.

**Contenido base:** Escucha activa, expresión asertiva, límites sanos, empatía, comunicación corporal y vínculo.

8



### *Después de la tormenta*

**Objetivo:** Distinguir lo que no se puede cambiar de lo que sí depende de una misma, fortaleciendo la aceptación y la resiliencia.

**Contenido base:** Aceptación, resiliencia, emociones difíciles, situaciones reales, círculo de control y toma de decisiones consciente.



## Cuerpo, cuento y cuidado

CICLO DE TALLERES  
DE CUENTO YOGA PARA MUJERES

# TALLER 1



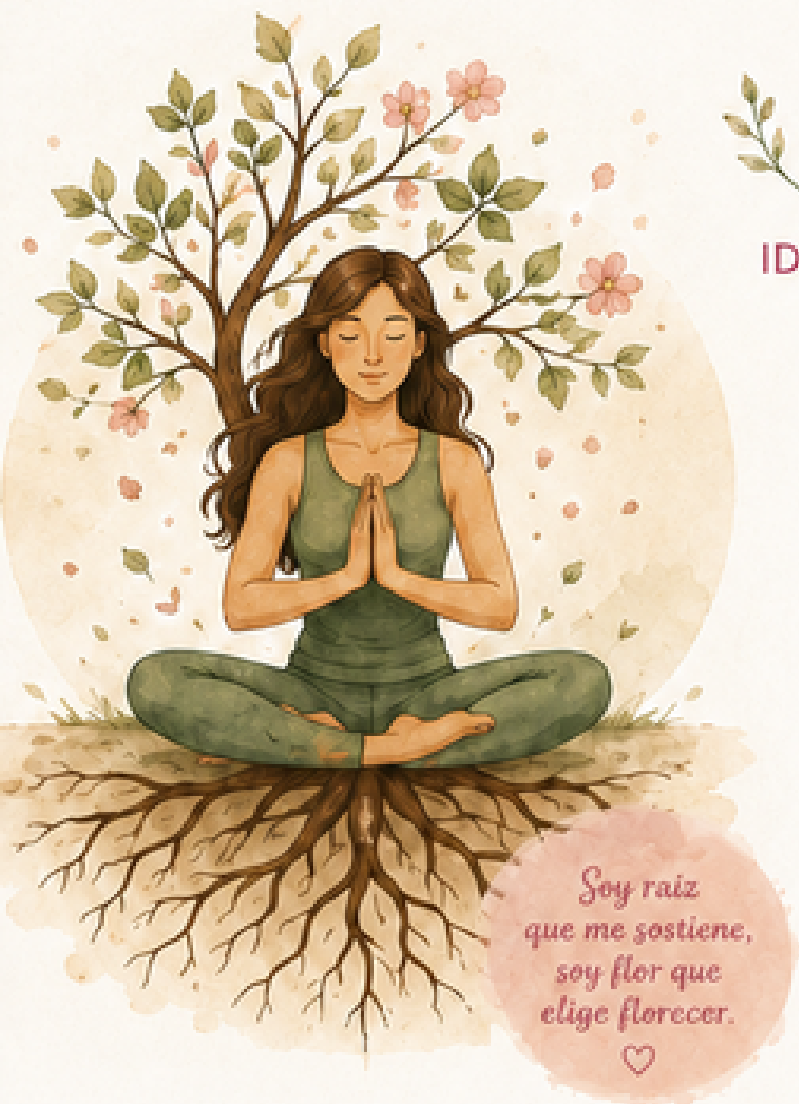
Cuando reconozco  
mis raíces,  
puedo florecer  
con libertad.



# Raíces y flores

## IDENTIDAD, FORTALEZAS Y CRECIMIENTO PERSONAL

A través de un cuento simbólico, nos adentraremos en la historia de un árbol que recuerda de dónde viene para poder desplegar toda su belleza. Descubriremos nuestras raíces, reconoceremos nuestras fortalezas y cultivaremos lo que deseamos para florecer en nuestra vida.



### OBJETIVOS



- Reconectar con la propia historia, orígenes y aprendizajes.
- Reconocer fortalezas, logros y recursos personales.
- Cultivar la autoestima y la confianza.
- Visualizar un futuro alineado con lo que realmente deseamos.
- Fortalecer el sentido de identidad y pertenencia.



### METODOLOGÍA



Cuento guiado: narrativa simbólica del árbol que recuerda sus raíces y elige florecer.



Prácticas de yoga y respiración vinculadas a la historia.



Dinámicas de reflexión individual y grupal.



Visualizaciones y ejercicios de escritura consciente.



Cierre creativo y simbólico.



### ASPECTOS DE CONTENIDO MÁS SOBRESALIENTES



Autoconocimiento: quién soy hoy y qué me ha traído hasta aquí.



Historia personal: momentos clave, aprendizajes y apoyos.



Fortalezas y recursos: reconocer lo que ya soy y lo que ya he superado.



DURACIÓN  
1 sesión  
de 60 minutos



DIRIGIDO A  
Mujeres de todas  
las edades.



NO SE NECESITA  
EXPERIENCIA PREVIA  
en yoga.



ESPACIO SEGURO  
de respeto, confidencialidad  
y acompañamiento.

Este taller es una invitación a mirar hacia dentro, reconocer todo lo que te sostiene y abrirte a florecer desde tu esencia, a tu ritmo y a tu manera.

Reconozco mis raíces, honro mi camino y elijo florecer.





Cuerpo, cuento  
y cuidado  
CICLO DE TALLERES  
DE CUENTO YOGA PARA MUJERES

## TALLER 2

Cada herida que  
reconozco es una  
puerta que me  
acerca a mí.



# Sanar para florecer

## HERIDAS DE LA INFANCIA

A través de un cuento terapéutico, exploraremos las huellas que dejan las heridas emocionales de la infancia y cómo influyen en la vida adulta. El taller invita a reconocer necesidades no cubiertas, comprender el origen de ciertos patrones y comenzar un camino de sanación, autocompasión y cuidado interior.



### OBJETIVOS



-  Reconocer heridas emocionales de origen temprano.
-  Comprender cómo influyen en la vida adulta.
-  Validar emociones, necesidades y experiencias.
-  Favorecer una mirada más compasiva hacia una misma.
-  Iniciar un proceso de sanación y reparación interior.



### METODOLOGÍA



Cuento terapéutico y narración simbólica.



Prácticas suaves de yoga y respiración consciente.



Dinámicas de reflexión individual y grupal.



Visualizaciones guiadas y expresión emocional.



### ASPECTOS DE CONTENIDO MÁS SOBRESALIENTES



**Heridas emocionales:** rechazo, abandono, humillación, injusticia o traición.



**Necesidades no cubiertas** y su eco en la vida adulta.



**Patrones relacionales** y mecanismos de protección.



**DURACIÓN**  
1 sesión  
de 60 minutos



**DIRIGIDO A**  
Mujeres de todas  
las edades



**NO SE NECESITA**  
**EXPERIENCIA PREVIA**  
en yoga



**ESPACIO SEGURO**  
de respeto, confidencialidad  
y acompañamiento

Este taller ofrece un espacio para mirar el pasado con ternura,  
comprender lo vivido y empezar a tratarnos con el cuidado que siempre merecimos.

*Nombrar la herida también puede ser  
el comienzo de la sanación.*





Cada final  
es el inicio  
de algo nuevo.

# Renacer en el camino

## (el duelo)

PERDER TAMBIÉN ES PARTE DE LA VIDA, PERO SIEMPRE PODEMOS RENACER.

A través de un cuento simbólico y la práctica del yoga, exploraremos el proceso del duelo como un camino de transformación. Aprenderemos a acompañar nuestras emociones, integrar lo que ha sido y abrirnos a nuevas posibilidades con amor y esperanza.



### OBJETIVOS



- Acompañar el proceso de duelo desde el cuerpo y la emoción.
- Permitir la expresión del dolor y la pérdida de forma segura.
- Encontrar nuevos sentidos y valores que nos sostengan.
- Integrar la pérdida y abrirse a la vida con esperanza.
- Fomentar la resiliencia y la confianza en los propios recursos.



### METODOLOGÍA



Cuento simbólico: narrativa que acompaña las etapas del duelo y el renacer.



Yoga suave y consciente: posturas restaurativas y respiración para liberar y soltar.



Dinámicas de acompañamiento grupal: compartir, escuchar y sostener.



Expresión emocional: actividades creativas para dar voz a lo que sentimos.



Reflexión guiada: momentos de introspección y escritura consciente.



Ritual de despedida y transformación: cerrar para abrirse a lo nuevo.



### ASPECTOS DE CONTENIDO MÁS SOBRESALIENTES



Pérdida y ausencia: comprender las emociones del duelo (tristeza, rabia, culpa, miedo...).



Emociones del duelo: reconocer, validar y expresar lo que sentimos.



Aceptación: soltar lo que fue para hacer espacio a lo que puede ser.



Transformación: descubrir la fuerza interna y la capacidad de renacer.



Esperanza y resiliencia: cultivar la confianza y la apertura a nuevas oportunidades.



#### DURACIÓN

1 sesión  
de 60 minutos



#### DIRIGIDO A

Mujeres de todas  
las edades.



#### NO SE NECESITA

EXPERIENCIA PREVIA  
en yoga.



#### ESPACIO SEGURO

de respeto, confidencialidad  
y acompañamiento.



No se trata de olvidar,  
sino de integrar, sanar y seguir caminando  
con amor hacia nuevas posibilidades.



# La casa de los espejos

## (AUTOCOMPASIÓN Y AUTOESTIMA)

A través de un cuento y dinámicas de reflexión,  
exploraremos cómo nos hablamos a nosotras mismas  
y construiremos un lugar interno donde sentirnos  
aceptadas, valiosas y en paz.



### OBJETIVOS

-  Fomentar la autocompasión y el diálogo interno amable.
-  Reconocer el propio valor más allá de la crítica.
-  Fortalecer la autoestima desde la aceptación.
-  Cultivar el amor propio y el cuidado de una misma.
-  Crear un espacio seguro de conexión y respeto.

Mi reflejo no  
me juzga,  
me abraza.



### METODOLOGÍA



**Cuento guiado:** historia simbólica sobre una casa  
mágica donde cada espejo muestra más de lo que  
vemos.



**Yoga suave y consciente:** posturas que invitan  
al bienestar, la conexión y la calma interior.



**Dinámicas de reflexión individual y grupal:**  
para mirar hacia dentro desde la amabilidad.



**Actividades creativas:** expresión artística para  
reconocer lo positivo de una misma.



**Círculo de cierre:** compartir desde el corazón  
y llevarse un mensaje de cuidado.



### ASPECTOS DE CONTENIDO MÁS SOBRESALIENTES



**Diálogo interno y autocompasión:** cómo me hablo  
influye en cómo me siento.



**Autoestima realista y amorosa:** reconocer mis cualidades  
y también mis procesos.



**Aceptación:** validar mis emociones y mi historia.



**Cuidado personal:** pequeñas acciones que me nutren  
y me hacen bien.



**Imagen corporal positiva:** agradecer y respetar  
mi cuerpo tal como es hoy.



**DURACIÓN**  
1 sesión  
de 60 minutos



**DIRIGIDO A**  
Mujeres de todas  
las edades.



**NO SE NECESITA**  
**EXPERIENCIA PREVIA**  
en yoga.



**ESPACIO SEGURO**  
de respeto, confidencialidad  
y acompañamiento.



En la casa de los espejos,  
aprendo a mirarme con amor.  
Aquí, yo soy suficiente.





# Cuerpo, cuento y cuidado

CICLO DE TALLERES  
DE CUENTO YOGA PARA MUJERES

## TALLER 5



Nuestros vínculos  
nos forman.  
Conocerlos  
nos libera.



# Los hilos invisibles (estilos de apego)

COMPRENDER NUESTROS PATRONES DE VINCULACIÓN  
PARA RELACIONARNOS DESDE LA CONCIENCIA Y EL AMOR.

A través de un cuento simbólico y dinámicas vivenciales,  
exploraremos los estilos de apego para comprender cómo  
afectan a nuestras relaciones y aprender a construir  
vínculos más seguros y conscientes.



## OBJETIVOS



- Identificar los diferentes estilos de apego y sus características.
- Reconocer necesidades emocionales propias y ajenas.
- Comprender cómo influyen los vínculos tempranos en nuestras relaciones actuales.
- Fomentar relaciones más conscientes, seguras y empáticas.
- Desarrollar herramientas para sanar y cuidar nuestros vínculos.



## METODOLOGÍA



**Cuento simbólico:** historia que representa los diferentes estilos de apego.



**Yoga consciente:** posturas que regulan el sistema nervioso y promueven la seguridad interior.



**Dinámicas experienciales:** actividades para identificar patrones y necesidades emocionales.



**Reflexión individual y grupal:** espacios de escucha profunda y respeto.



**Actividades creativas:** expresiones artísticas para integrar aprendizajes.



**Cierre integrador:** ritual de conexión y compromiso con uno mismo.



## ASPECTOS DE CONTENIDO MÁS SOBRESALIENTES



**¿Qué es el apego?** breve explicación sobre el origen de nuestros estilos de vinculación.



**Estilos de apego:** seguro, ansioso, evitativo y desorganizado: características y necesidades asociadas.



**Impacto en las relaciones:** pareja, amistad, familia y trabajo.



**Necesidades emocionales básicas:** conexión, seguridad, validación y autonomía.



**Herramientas para sanar y construir vínculos saludables:** autoconciencia, comunicación, límites y autoestima.



**DURACIÓN**  
1 sesión  
de 60 minutos



**DIRIGIDO A**  
Mujeres de todas  
las edades.



**NO SE NECESITA**  
**EXPERIENCIA PREVIA**  
en yoga.



**ESPACIO SEGURO**  
de respeto, confidencialidad  
y acompañamiento.



Los hilos invisibles nos conectan,  
pero somos nosotras quienes elegimos  
cómo sostenerlos.





## Cuerpo, cuento y cuidado

CICLO DE TALLERES  
DE CUENTO YOGA PARA MUJERES

# TALLER 6



Cuando abrazo mi miedo,  
descubro también  
mi fuerza.



# Abraza al monstruo

## (miedo, protección y valentía)

A través de un cuento simbólico y dinámicas vivenciales, exploraremos el miedo como una emoción que intenta protegernos. El taller invita a reconocer nuestros temores, comprender su función y desarrollar recursos internos para avanzar con más seguridad, calma y valentía.



### OBJETIVOS



- Reconocer los propios miedos y su función protectora.
- Comprender cómo el miedo influye en nuestras decisiones y relaciones.
- Identificar inseguridades, límites y señales internas.
- Desarrollar recursos de calma, seguridad y valentía.
- Transformar la relación con el miedo desde la comprensión y el autocuidado.



### METODOLOGÍA



Cuento simbólico sobre el encuentro con el monstruo.



Yoga suave y consciente con posturas de seguridad y equilibrio.



Dinámicas de reflexión individual y grupal.



Visualizaciones guiadas y respiración consciente.



Cierre simbólico de integración y empoderamiento.



### ASPECTOS DE CONTENIDO MÁS SOBRESALIENTES



**Miedo e inseguridad:** reconocer cómo se manifiestan en el cuerpo y la mente.



**Función protectora del miedo:** comprender qué intenta evitar o cuidar.



**Pensamientos limitantes:** detectar mensajes internos que paralizan.



**Valentía y autoconfianza:** avanzar aunque el miedo siga presente.



**Recursos de regulación emocional:** respiración, conciencia corporal y apoyo interno.



#### DURACIÓN

1 sesión  
de 60 minutos



#### DIRIGIDO A

Mujeres de todas  
las edades.



#### NO SE NECESITA

EXPERIENCIA PREVIA  
en yoga.



#### ESPACIO SEGURO

de respeto, confidencialidad  
y acompañamiento.

Abrazar el miedo no me hace más débil;  
me enseña a caminar con valentía.





*Quando me escuchas y te escucho,  
creamos espacio para encontrarnos.*



## Dos voces, un encuentro

(COMUNICACIÓN ASERTIVA EN PAREJA)

ESCUCHAR CON PRESENCIA, EXPRESAR CON CLARIDAD,  
CONECTAR DESDE EL RESPETO.

A través de un cuento y la práctica de yoga en pareja,  
exploraremos la comunicación asertiva como una forma  
de construir relaciones más sanas, auténticas y equilibradas.



### OBJETIVOS



- Desarrollar habilidades de comunicación asertiva.
- Practicar la escucha activa y la expresión clara de ideas y emociones.
- Aprender a poner límites desde el respeto.
- Fomentar la empatía y la comprensión mutua.
- Fortalecer el vínculo y la confianza a través del cuerpo y la palabra.



### METODOLOGÍA



**Cuento guiado:** narrativa que inspira sobre el poder del diálogo, la escucha y el encuentro.



**Yoga en pareja:** posturas cooperativas que invitan a la conexión, la confianza y el equilibrio.



**Dinámicas vivenciales:** ejercicios prácticos para expresar, escuchar y validar.



**Reflexión grupal:** compartir aprendizajes y experiencias.



**Actividad creativa:** crear un mensaje o símbolo que represente una comunicación sana.



**Cierre consciente:** relajación final y verbalización de compromisos personales.



### ASPECTOS DE CONTENIDO MÁS SOBRESALIENTES



**Escucha activa:** escuchar sin interrumpir, validar y comprender.



**Expresión asertiva:** decir lo que siento, pienso y necesito con claridad y respeto.



**Límites sanos:** aprender a poner límites sin culpa y a respetar los de la otra persona.



**Empatía y comprensión:** ponerse en el lugar del otro/a para fortalecer el vínculo.



**Comunicación y cuerpo:** cómo las posturas de yoga nos ayudan a comunicar desde la presencia y la calma.



#### DURACIÓN

1 sesión  
de 60 minutos



#### DIRIGIDO A

Mujeres de todas  
las edades.



#### NO SE NECESITA

EXPERIENCIA PREVIA  
en yoga.



#### ESPACIO SEGURO

de respeto, confidencialidad  
y acompañamiento.



*Quando dos voces se escuchan con respeto,  
nacen puentes que nos acercan,  
nos fortalecen y nos transforman.*





# Cuerpo, cuento y cuidado

CICLO DE TALLERES  
DE CUENTO YOGA PARA MUJERES

## TALLER 8



Aceptar  
no es rendirse,  
es elegir cómo  
quiero vivir.



# Después de la tormenta



(ACEPTACIÓN Y RESILIENCIA)

No podemos evitar todas las tormentas,  
pero sí podemos decidir cómo sostenernos  
y volver a caminar cuando pasan.

A través de un cuento y dinámicas vivenciales basadas en situaciones reales, aprenderemos a diferenciar lo que no podemos cambiar de lo que sí depende de nosotras, para aceptarlo y avanzar con más calma, claridad y fortaleza interior.

*Después de la tormenta,  
no todo vuelve a ser igual,  
pero la vida encuentra nuevas  
formas de florecer.*



### OBJETIVOS



- ✓ Diferenciar lo que no puedo cambiar de lo que sí está en mis manos.
- ✓ Aceptar la realidad tal como es, sin resignación ni culpa.
- ✓ Desarrollar recursos personales de resiliencia y adaptación.
- ✓ Fortalecer la autoestima y la confianza en mis decisiones.
- ✓ Construir nuevas formas de avanzar desde el cuidado y la esperanza.



### METODOLOGÍA



**Cuento guiado:** narrativa simbólica que invita a la reflexión y al aprendizaje emocional.



**Yoga y respiración:** posturas suaves que ayudan a soltar tensión, conectar y enraizar.



**Dinámicas vivenciales:** análisis de situaciones reales para distinguir, aceptar y decidir.



**Reflexión grupal:** compartir, escuchar y aprender de las experiencias de otras mujeres.



**Actividad creativa:** escribir, dibujar o representar lo que hoy necesito soltar y lo que quiero construir.



**Cierre consciente:** integración, agradecimiento y compromiso personal.

### CONTENIDOS PRINCIPALES



**La tormenta:** situaciones que nos desbordan.



**Lo que no puedo cambiar:** hechos, pasado, decisiones de otras personas, circunstancias externas.



**Lo que sí depende de mí:** mi respuesta, mis límites, mis decisiones, mis acciones y mis hábitos.



**Herramientas para aceptar:** mindfulness, gratitud, respiración, diálogo interno y apoyo.



**Resiliencia:** adaptarme, aprender y seguir creciendo.



**Construir mi nuevo camino:** pequeños pasos que me devuelven a la calma y al propósito.



**DURACIÓN**  
1 sesión  
de 90 minutos



**DIRIGIDO A**  
Mujeres de todas  
las edades.



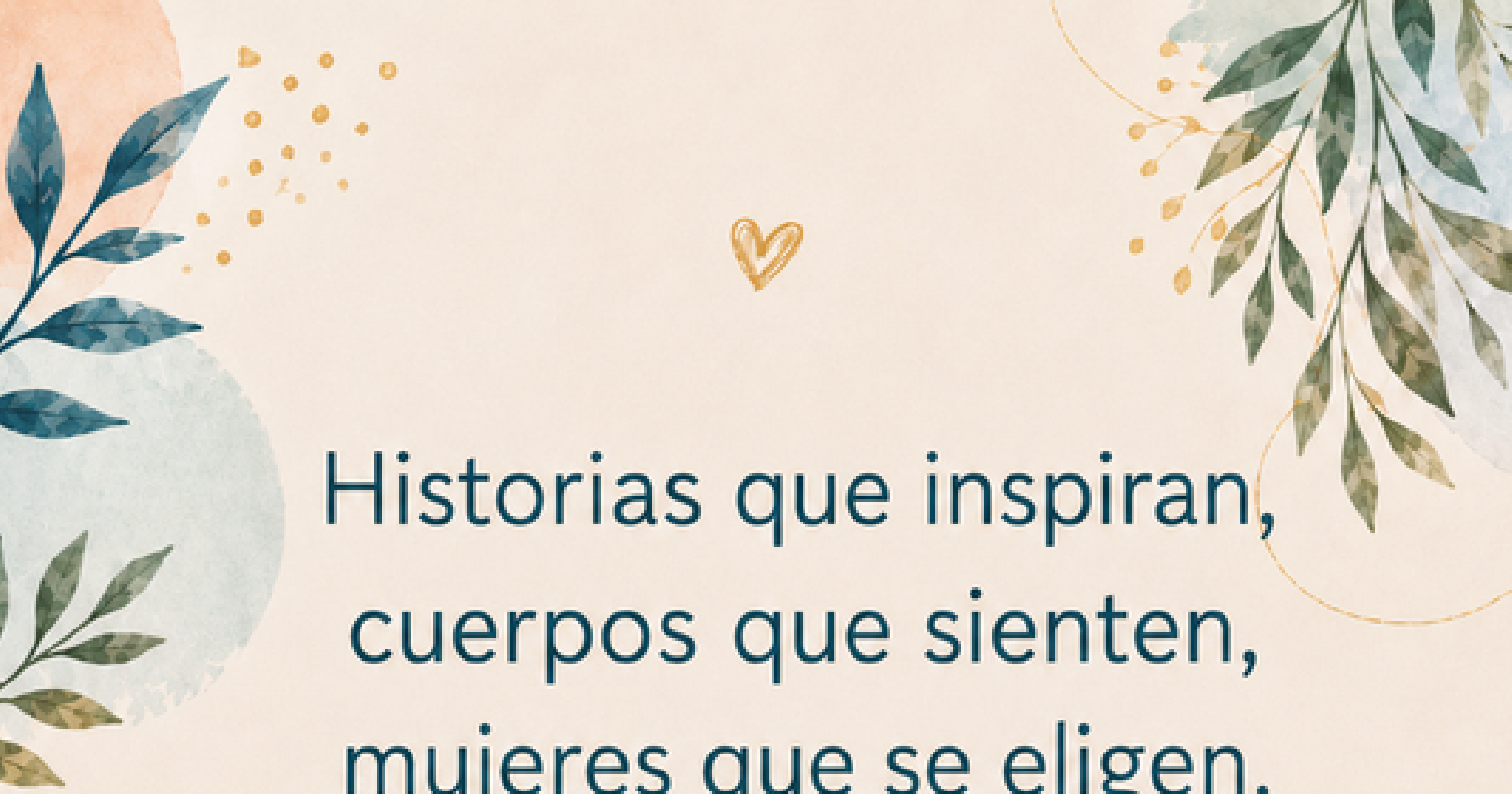
**NO SE NECESITA**  
EXPERIENCIA PREVIA  
en yoga.



**ESPACIO SEGURO**  
de respeto, confidencialidad  
y acompañamiento.

*Acepto lo que no puedo cambiar,  
elijo lo que sí puedo transformar  
y confío en mi capacidad para seguir adelante.*





Historias que inspiran,  
cuerpos que sienten,  
mujeres que se eligen.



*Cuidar · Conectar · Crecer*



#### INFORMACIÓN Y CONTRATACIÓN



Teléfono 650232297



Email [noaformacion.info@gmail.com](mailto:noaformacion.info@gmail.com)



Instagram [noa\\_formacion](https://www.instagram.com/noa_formacion)



*Espacios de aprendizaje donde cada persona florece*

