



EL CERCLE

*kumbaka*

# QUÈ ÈS EL CERCLE?



El cercle és un nou espai, una trobada mensual entre dones amb moltes ganes de retrobar-se amb elles mateixes, de ser fidels a la seva essència, i connectar amb elles deixant anar capes i capes de domesticació rera les que vivim amagades.

# EL CERCLE



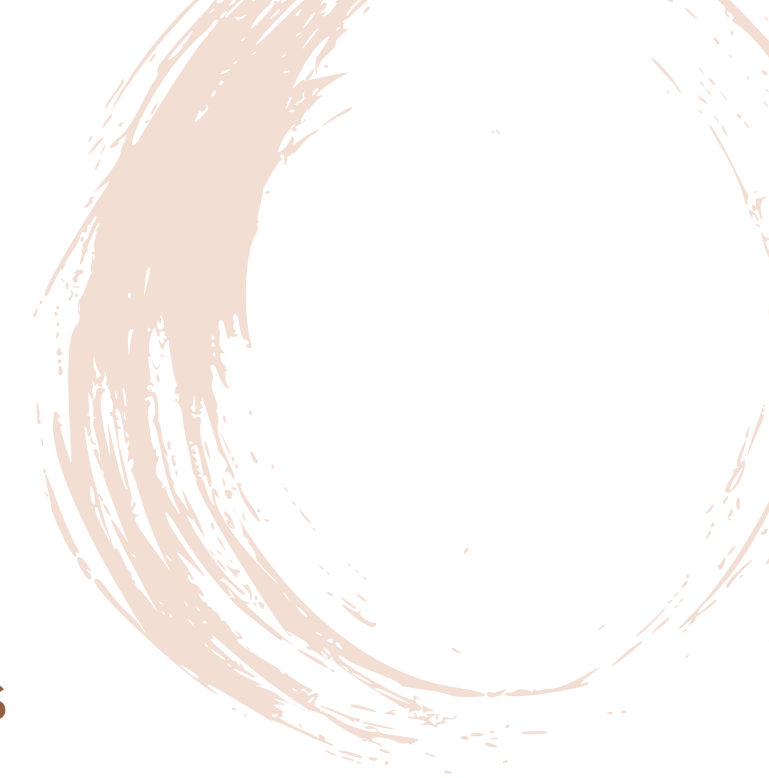
Dones que desitgen transcendir bloquejos que les limiten i millorar la relació amb el seu cos i les seves emocions per connectar amb la seva veritable naturalesa, la seva naturalesa cíclica.

Entendre-la, t'ajudarà a despertar la dona salvatge i única que habita al teu interior, una autèntica Deessa.

# ELS CERCLES DE DONES SÓN

Un espai segur en el qual poder portar la nostra mirada cap a dins i reconèixer el que realment estem sentint i el que necessitem, sentint-nos acompanyades d'altres dones. El simple fet d'asseure'ns en cercle, a la mateixa alçada, permet que totes les veus i les històries tinguin importància, alhora que ens permet sentir la força i el suport del grup.

Quan es crea un espai de confiança per obrir-nos davant de les altres, descobrim que la nostra història es reflecteix en les històries d'altres (més enllà de les diferències d'edat, cultura o recorregut de vida) i forma part de la riquesa de la vivència col·lectiva de ser dona. De vegades és justament a partir d'una mirada sense judici que comencem a cultivar una veu i mirada amorosa cap a parts nostres que havien quedat a l'ombra. Participar en un cercle de dones pot ser una part clau en el nostre camí d'integració com a dona, un lloc on deixar anar màscares, càrregues i obligacions i gaudir cada vegada més de ser nosaltres mateixes.



# LES EINES QUE UTILITZAREM

---



IOGA



BODY PRAYERS  
&  
RITUALS

TAO<sup>^</sup>TANTRA





# IOGA

Pràctica d'asanes (postures físiques)  
amb pranayames (tècniques de  
respiració) i meditació que ens ajuden  
a connectar cos, ment i ànima.

# TAO^TANTRA



Les arts tântriques taoïstes ajuden a les dones a experimentar el ple floriment de la seva energia sexual. Aquestes pràctiques honoren cada fase vital femenina i permeten el despertar de la veritable sexualitat de la dona, receptiva, suau, sensible, intuïtiva i creativa. Molt lluny de l'enfocament de la sexualitat masculinitzada centrada en la força, l'ànsia, el control i fins i tot la submissió.

# RITUALS

Els rituals ens permeten connectar-nos amb la força de la vida, amb una cosa més gran i potent que nosaltres mateixes. El punt comú de tots els rituals és que desperten el sagrat, donen confiança, ens uneixen i ens obren a l'extraordinari.



Els rituals demanen que ocupis el teu lloc, que proclamis el teu poder interior i t'obris al misteri de la vida amb tota humilitat. Et conviden a superar-te, a veure més enllà del que saps sobre tu mateixa i sobre la vida, a ser una deessa i deixar que l'ànima actuï.

# BODY PRAYERS



Els body prayers son meditaciones actives, en les quals tot el nostre Ser n'és particip. Perquè som ment, cos i ànima i és a través del cos que s'expressa i allibera l'ànima.



# El cercle

- **Compromís**
- **Confiança**
- **Creixement**
- **Ciclicitat**
- **Connexió**
- **Coneixement**

# EL CERCLE ES PER A TU SI:

- Tens ganes de desfer-te de capes de domesticació que t'oprimeixen.
- Vols fer tribu en un espai sagrat on podrem ser autèntiques, lliures de sentir-nos i Ser.
- Vols reconnectar amb el teu cos, alliberar bloquejos, sanar ferides i honrar i celebrar la dona que ets avui.
- Tens ganes sentir-te lliure, en un espai sense judicis ni valoracions.



# QUÈ VOL DIR FORMAR PART DE EL CERCLE?

- Ens trobarem el segon diumenge de cada mes de
- 10.00 a 13.00 al Vela club, Manresa.
- Et demano Compromís, amb tu i la resta de dones del Cercle a assitsir el màxim de trobades que et sigui possible per poder formar un grup sòlid, on la confiança mútua sigui absoluta i anem avançant al mateix ritme amb les pràctiques que aniré proposant, que t'asseguro que seran molt transformadores.
- Formaràs part de un grup de telegram on penjarem pràctiques, dubtes i tot allò que vagi esdevenint en el Cercle.
- L'aportació serà 25€ mensuals.

EL  
cercle

**Places limitades!**

# EN VOLS FORMAR PART?

Primera trobada:  
Diumenge 14 de gener  
10.00-13.00

El cercle

TRUCA O ESCRIUME :



600490183



KUMBAKA.K@GMAIL.COM

