

## BITÁCORA SEMA

Se trata de hacer una memoria del proceso personal en cada fase del Ciclo de la Experiencia (otoño, invierno, primavera, verano), en cada elemento (tierra, agua, fuego y aire) y en cada dirección (oeste, norte, este, sur); compartir la experiencia personal en este proceso - viaje interior por las 4 etapas del ciclo (solar, lunar, estelar y venusino)

Resumidamente (entre 3 y 9 páginas), describir vuestro proceso: todo lo que ha pasado a nivel físico, energético, emocional, mental y espiritual

A diferencia de un simple registro, que solo requiere de nuestra atención y conciencia de lo que ha ido sucediendo internamente durante todo el proceso y luego escribirlo, en el caso de la formación es necesario asociar cada experiencia a los conocimientos teóricos o prácticos adquiridos.

(en relación a la Cosmovisión y los Códigos Matriz, a las 4 fases del ciclo vital, en relación al conocimiento del cuerpo femenino, al conocimiento de los centros energéticos -chakras-, las dimensiones del ser -física, emocional y mental), las diferentes técnicas ...)

\*No hay límite de tiempo para la presentación de la bitácora ni del proyecto aunque os recomiendo no tardar más de 3 años...

## PROYECTO

- Descripción del proyecto
- A quién va dirigido (individual, grupal, solo mujeres, parejas,...)
- Propósitos
- Breve explicación de la Integración de los aprendizajes a tu nuevo proyecto (qué prácticas y bases teóricas de la formación Sema dan soporte al nuevo proyecto)

## EXPOSICIÓN PRÁCTICA (sólo formación completa)

- Hacer un breve esquema y descripción de la sesión a compartir
- 2 opciones para la parte práctica:

A/ Compartir la práctica, clase o taller en directo con las compañeras de los retiros SEMA en un encuentro (máximo 1.30h)

B/ Grabar el taller y enviarlo por correo