

## BITÁCORA SEMA

Se trata de compartir la experiencia personal en este proceso o viaje interior por las 4 fases del ciclo.

Resumidamente (entre 3 y 9 páginas), describir vuestro proceso personal: 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 las 4 fases del ciclo vital, en relación al conocimiento del cuerpo femenino, en relación al conocimiento de los estados mentales, de la respiración, los mapas del placer femenino, las diferentes técnicas ...)

## PROYECTO

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

## EXPOSICIÓN PRÁCTICA

- Hacer un breve esquema y descripción de la sesión a compartir
- 2 opciones para la parte práctica:
  - A/ Compartir la práctica con las compañeras en un encuentro (máximo 1.30h)
  - B/ Realizar la práctica con una amiga o grupo de amigas y presentar el registro de lo sucedido por escrito (mínimo 4 prácticas)