



# TALLER PRÀCTIC PER CONNECTAR AMB EL TEU CICLE MENSTRUAL

a càrrec de Sophia Style  
Doula, Educadora pre-Natal, Escriptora i Antropòloga



Des de la nostra primera menstruació fins a la menopausa, la nostra realitat com a dones comporta canvis cíclics continus amb cada cicle menstrual. En lloc de jutjar el nostre cicle com un problema, o simplement un reflex de la nostra biologia, el nostre cicle menstrual pot catalitzar una visió més completa de qui som com a dones i augmentar la nostra autoestima i eficàcia en la vida.

## Continguts:

- Prendre major consciència del nostre úter i ovaris, de la nostra fertilitat i dels canvis físics i hormonals que experimentem cada cicle.
- Entendre més profundament les diferents energies i habilitats de cada fase del cicle menstrual, i la seva aplicació en la nostra vida diària (treball, estudis, vida familiar, relacions, salut, creixement personal...)
- Introducció a postures de ioga i diversos remeis holístics per a síndromes premenstruals, regles doloroses o irregulars, i a productes ecològics per a la menstruació

Portar roba còmode

Serà el proper Divendres dia 27 de Març de 2009 de 17h fins a les 20h

## Lloc:



**Aula Oberta de l'Espai Obert Empordà, Centre de Psicoteràpia i formació**

c/St. Pau nº 3 1r.pis

17.600 Figueres

[www.espaiobertemporda.org](http://www.espaiobertemporda.org)

Preu: 25€ per persona / 40 € la parella

Aforament limitat. Us agraiem que confirmeu la vostra assistència abans del dia 25.3.09

La mainada serà benvinguda.

**Contacte:** Tuulikki Vegué

..... 696 36 28 21

..... [tuligisbert@gmail.com](mailto:tuligisbert@gmail.com)

..... <http://doulatk.blogspot.com>

