



TALLER PRACTICO PARA CONECTAR CON TU CICLO MENSTRUAL

ponente de Sophia Style
Doula, Educadora pre-Natal, Escritora y Antropóloga



Desde nuestra primera menstruación hasta la menopausia, nuestra realidad como mujeres conlleva cambios cíclicos continuos con cada ciclo menstrual. En lugar de juzgar nuestro ciclo como un problema, o simplemente un reflejo de nuestra biología, nuestro ciclo menstrual puede catalizar una visión más completa de quienes somos como mujeres y aumentar nuestra autoestima y eficacia en la vida.

Contenidos:

- Tomar mayor consciencia de nuestro útero y ovarios, de nuestra fertilidad y de los cambios físicos y hormonales que experimentamos casa ciclo.
- Entender más profundamente las diferentes energías y habilidades de cada fase del ciclo menstrual, y su aplicación en nuestra vida diaria (trabajo, estudios, vida familiar, relaciones, salud, crecimiento personal...)
- Introducción a posturas de yoga y diversos remedios holísticos para síndromes premenstruales, reglas dolorosas o irregulares, y a productos ecológicos para la menstruación

Traer ropa cómoda

Será el próximo Viernes día 27 de Marzo de 2009 de 17h hasta las 20h

Lugar:



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

Precio: 25€ por persona / 40 € la pareja

Aforo limitado. Os agradeceríamos que confirmaras vuestra asistencia antes del día 25.3.09

Los niños son bienvenidos.

Contacte: Tuulikki Vegué

..... 696 36 28 21

..... tuligisbert@gmail.com

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

