

# CONECTA CON TU CICLO MENSTRUAL



**Sábado 15 de enero, 10h – 19h**  
**Casa de Naixements Migjorn**

Desde nuestra primera menstruación hasta la menopausia, nuestra realidad como mujeres comporta 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 quien somos como mujeres y aumentar nuestra autoestima y eficacia en la vida. Conectar con nuestro ciclo menstrual es conectar con una fuente de poder y sabiduría interior como mujer.

Los contenidos del taller incluyen:

- reconectar con la experiencia determinante de nuestra primera menstruación, e inspirarnos con ideas positivas para dar la bienvenida a la menarquía de las niñas de hoy
- tomar mayor consciencia de nuestro útero y ovarios, de nuestra fertilidad y de los cambios físicos y hormonales que experimentamos en cada ciclo
- entender más profundamente las diferentes energías y habilidades de las cuatro fases del ciclo menstrual (pre-ovulación, ovulación, pre-menstruación y menstruación), y su aplicación en nuestra vida diaria (trabajo, estudios, vida familiar, relaciones, salud, crecimiento personal, etc)
- introducción a diversos remedios holísticos para síndromes premenstruales, reglas dolorosas, irregulares y a productos ecológicos para la menstruación

Es necesario saber la fecha del primer día de tu última regla antes del taller.

*Impartido por Sophia Style: Doula, antropóloga y escritora. Lleva doce años participando en círculos de mujeres en Inglaterra y España. Es discípula de Miranda Gray, autora de 'Luna Roja: Los Dones del Ciclo Menstrual' y colaboradora de su curso on-line "Women's Wisdom Life Coaching".*

**Precio: 80 euros**  
**c/Roques Baixes, 23. 08295 Sant Vicenç de Castellet**  
**Inscripcions: 93 833 06 78 / migjorn@migjorn.net**