

DtCM - ABRIL 2007

Té-tertulia

Anímate a asistir a la próxima té-tertulia: en ella desmontaremos los prejuicios y tabúes sobre las menstruación y descubriremos nuestra naturaleza lunar, cambiante y cíclica; las distintas energías que experimentamos en cada fase, su potencial. Además, conoceremos alternativas más ecológicas y respetuosas a los tampones y compresas comerciales.

Aprende a aceptarte y cuidarte para sanar tu ciclo: reglas abundantes, irregulares, dolorosas, ausentes... y disfrutar de tu ciclo lunar.

Profundizaremos en una visión distinta de nuestra naturaleza, compartiremos nuestras experiencias y un delicioso té.

jueves, 19 de abril, 20:30 horas

Fundación Entredós

c/ Marqués Viudo de Pontejos, 4 (metro Sol)

Talleres mensuales

Organizado en cuatro sesiones, este formato se propone ofrecer una visión detenida de cada una de las fases del ciclo menstrual.

A lo largo de cuatro horas, se presenta la esencia de cada fase, sus características, sus potencialidades, sus excesos; la alimentación idónea, los cuidados concretos, los ajustes en el estilo de vida.

La parte teórica se complementa con una sesión de yoga kundalini específica para cada fase, con ejercicios de visualización y relajación.

Puedes inscribirte en talleres sueltos o realizar el conjunto de las fases. El próximo taller tendrá lugar durante los sábados 24 de febrero, **24 de marzo, 28 de abril** y 26 de mayo; con un horario de 16 a 20 horas y un precio de cincuenta euros por taller; en

Avagar. Centro de Yoga y Salud.
c/ Bravo Murillo, 243 1ºD
www.avagar.com

Ponte en contacto conmigo si necesitas más información. Para inscribirte, comunícate directamente con el Centro Avagar: 91579 72 82 y info@avagar.com.

Clases semanales

En las Clases semanales se desarrolla el programa Descubre tu Ciclo Menstrual de forma regular y continuada; suponen el formato ideal para interiorizar y conectar con tu ciclo menstrual y para trabajar con constancia en la prevención y cura de los problemas asociados a la menstruación (reglas abundantes, irregulares, dolorosas, ausentes, etc.); a través de una sesión de yoga kundalini específica para mujeres (ejercicios y posturas físicas, relajación profunda y meditaciones) y de la información detallada sobre la alimentación más adecuada, los cuidados concretos, los remedios naturales, los masajes, etc.

Las Clases semanales comienzan poco a poco su andadura: los **jueves en horario de 17 a 19**; con un precio de cuarenta euros mensuales, en

Aula-11

Espacio para la creación artística y el desarrollo personal
Plaza Tirso de Molina, 8 2º Derecha

Hay proyectadas otras sesiones: pídemme información actualizada y sugiéreme otros horarios.

De forma paralela, se abrirá próximamente clases semanales enfocadas a la menopausia (de nuevo, con una visión celebrativa y cabal): trabajaremos para prevenir y solventar algunos problemas asociados a este ciclo vital.

Sobretudo: para disfrutar de esta etapa de renacimiento.

Cuaderno de Bitácora

El Cuaderno de Bitácora es una herramienta diseñada específicamente para ayudarte a identificar y familiarizarte con las distintas fases de tu ciclo menstrual. En él encuentras la información y la orientación básicas, junto a los doce diagramas lunares, que te permiten registrar las características y los cambios físicos, mentales, emocionales y energéticos propios de cada etapa.

Una invitación a descubrirte; a invalidar nocivos prejuicios sobre la menstruación a través de un conocimiento más integral y celebrativo de la esencia femenina. Una invitación a admirarte de tu naturaleza: a disfrutarte.

Puedes adquirir los Cuadernos de Bitácora, a un precio de diez euros, en las Té-tertulias, Clases semanales o Talleres mensuales; en la Librería de Mujeres de Madrid; o contactando directamente conmigo.

Copa de Luna

La Copa de Luna es la alternativa saludable, ecológica y económica a los tampones y compresas comerciales. Con una vida de al menos diez años, con unos cuidados mínimos y con un coste de treinta euros, te permite evitar poner en contacto la delicada flora vaginal con agentes químicos; y no tiene hebras que puedan quedarse adheridas en tu interior.

Descubre tu Ciclo Menstrual

Programa de Salud femenina y Desarrollo personal
Ofrecido por: Rosa Paradela

paradela.rosa@gmail.com

664 291 685

91 890 59 49