

CURSO DE CICLICIDAD FEMENINA Y AYURVEDA

“Ayurveda observa el ciclo menstrual como una ventana a la salud de la mujer. Es el cuerpo, que intenta mediante síntomas de desequilibrio, comunicarse contigo”.

Edición Octubre - Febrero 2023 ~ 7 encuentros online, una vez al mes

Este curso es para tí si:

- Quieres aliviar dolores menstruales y molestias pre-mesnruales de una forma natural
- Conocerte mejor y disfrutar de tu ciclicidad a través de la autoescucha y el entendimiento de cómo funcionan los doshas en tí
- Aprender (incluso junto con tu hija!) sobre el ciclo menstrual desde una visión holística
- Descubrir tu ventana fértil
- Si eres terapeuta menstrual o profesional de las terapias del bienestar, con esta formación profundizarás sobre la visión que tiene la Medicina Tradicional Ayurveda del ciclo menstrual y la ciclicidad femenina

ESTRUCTURA DEL CADA ENCUENTRO



Conexión con el elemento



Teoría



Práctica



Trabajo personal

¿QUÉ APRENDERÁS?

1

Visión Ayurvédica

- Dhanwantari & macro-microcosmo
- Los 5 elementos en nosotras y cómo se relacionan con los órganos sensoriales
- Conocerte a través de tu ciclo menstrual: Prakruti
- Práctica: Mantras

2

Akasha - éter

- Artava: sangre menstrual
- Orden de los elementos acorde a los días de la menstruación
- Fases del ciclo menstrual acorde a los doshas
- Práctica: Pranayama & SO HAM con campana tibetana

3

Vayu - aire

- Sostenibilidad del ciclo menstrual
- Disruptores endocrinos y su impacto en la salud de la mujer
- Canales energéticos en hombres y mujeres
- Práctica: Nabhi chikitsa y técnica de Nada Yoga

4

Tejas - fuego

- Agni como fuente de curación
- Desequilibrios hormonales, autoinmunitarios e infecciones: equilibrio Pitta
- Práctica: Cocinamos Ghee

5

AP - agua

- La función del sabor en la salud
- Samprapti de la Dismenorrea: el origen de la enfermedad
- Práctica: Técnica de la satisfacción

6

Prithvi - tierra

- La función del olfato en la salud
- El arte de nutrirse
- Características de los alimentos: sabor, cualidad y combinaciones correctas
- Práctica: Danza del vientre

7

Surya Chandra Sukta - Sol y luna

- Conexión con la luna y con el sol
- Ritucharya: las estaciones y cómo influyen en la salud y el ciclo menstrual
- Práctica: diagrama lunar ayurvédico
- Ritual de cierre_ agni hotra

“Cambiamos el mundo de útero en útero”.

Grupo reducido - info e inscripciones 655279689 (Connie)