

CICLICIDAD FEMENINA

Vive la vida que mereces con este programa de salud

o PRESENTACIÓN DEL CURSO

1ª PARTE: ¡HOLA! SOY TU CUERPO

1.0 ¿QUÉ HAREMOS EN ESTE APARTADO?

Cuaderno de bitácoras

1.1 CONOCIÉNDOTE (CUERPO-MENTE)

¿De dónde parto?

1.2 ABC CÍCLICO

Fases del ciclo menstrual

Influencia del ciclo menstrual en mis emociones

¿De dónde venimos? Carga histórica

1.3 RECURSOS PARA INTEGRAR TU CICLICIDAD:

DIAGRAMA MENSTRUAL

Mi patrón cíclico

REGISTRO PERSONALIZADO

¿Cuándo estoy ovulando?

MEDITACIÓN (antes de rechazarla, dale una oportunidad)

Introducción a la meditación

Meditación creativa y ciclicidad

¿Qué ocurre en mi cerebro cuando medito?

CONCEPTOS BÁSICOS

Anatomía: genitales externos

Anatomía: genitales internos

Sistema neuroendocrino: Eje hipotálamo-hipófisis-gonadal

¿Cómo somos? Seres con 3 cuerpos

Mente. ¿Cómo funciona nuestra mente?

2ª PARTE: PROFUNDIZANDO CONCEPTOS Y PASÁNDOLOS AL CUERPO

2.0 ¿QUÉ HAREMOS EN ESTE APARTADO?

Intención y objetivo de cada apartado: "INTRODUCCIÓN"

2.1 LAS CUATRO FASES EN TI

ALIMENTACIÓN COHERENTE

ENERGÍA FÍSICA A LO LARGO DEL CICLO MENSTRUAL

DESCANSO Y SUEÑO DE CALIDAD

MEDITACIONES PARA TODO EL CICLO MENSTRUAL:

Conexión con la auténtica naturaleza e integración de la ciclicidad

Vivir la ciclicidad desde la neutralidad

Fortalecimiento de la ciclicidad - Audio para escuchar

Práctica de Respiración: 9 respiraciones de purificación

Osho, breve introducción y explicación de las prácticas.

2.2 FASE A FASE

FASE FOLICULAR "INTRODUCCIÓN"

CUIDADOS ESPECÍFICOS DE LA FASE FOLICULAR

CUERPO FÍSICO - MOVIMIENTO

El movimiento es salud

Autoexploración abdominal

Autoexploración genital: observa-siente-toca-mueve-integra

¿Qué puedo hacer con mi periné?

Activar los músculos del periné

Masajear el periné

Normalizar el tono del periné

CUERPO MENTAL - MEDITACIONES

Madre tierra, raíces para abrirnos a la vida

Meditación activa de Osho: Norte

Meditación con el elemento AGUA

FASE OVULATORIA "INTRODUCCIÓN"

CUIDADOS ESPECÍFICOS DE LA FASE OVULATORIA

CUERPO FÍSICO Y MOVIMIENTO

El movimiento es salud

Liberando tensiones: clase activa de aporte sanguíneo a pelvis y órganos internos

Conectando con tus sentidos

CUERPO MENTAL - MEDITACIONES

Meditación alegría y amor

Meditación activa de Osho: Este y Oeste

Meditación con el elemento AIRE

FASE LÚTEA "INTRODUCCIÓN"

CUIDADOS ESPECÍFICOS DE LA FASE LÚTEA

CUERPO FÍSICO Y MOVIMIENTO

El movimiento es salud

Equilibrio y Core

Conectando con la calma

CUERPO MENTAL - MEDITACIONES

Meditación para liberar emociones conflictivas

Meditación activa de Osho: Sur

Meditación con el elemento FUEGO

FASE MENSTRUAL "INTRODUCCIÓN"

CUIDADOS ESPECÍFICOS DE LA FASE MENSTRUAL

CUERPO FÍSICO Y MOVIMIENTO

El movimiento es salud

Sangrado libre

Beneficios del placer sexual

Escucha interna: INTEROCEPCIÓN

Ejercicio de descongestión pélvica

CUERPO MENTAL - MEDITACIONES

La tienda roja

Meditación activa de Osho: 4 direcciones

3. CIERRE DEL CURSO

3.1 Despedida del curso