

## YOGA PARA LA MUJER

TALLER | PRESENCIAL



# CONTENIDO TEMÁTICO

### **Sesión 1.** **CICLOS DE VIDA DE LA MUJER Y YOGA PARA FORTALECER Y ESTABILIZAR**

Ciclos de vida de la mujer, cambios anatómicos y fisiológicos y práctica con sus beneficios y alineaciones.

### **Sesión 2.** **CICLOS ENERGÉTICOS Y TRABAJO EMOCIONAL DESDE EL YOGA**

Ciclos emocionales y energéticos, práctica enfocada en conectarnos con la vida y liberar emociones.

### **Sesión 3.** **YOGA PARA EL CICLO MENSTRUALES Y ARQUETIPOS FEMENINO**

Ciclo menstrual o lunar y los arquetipos femeninos, práctica de yoga para la etapa de menstruación.

### **Sesión 4.** **PLANTAS Y AROMATERAPIA Y YOGA PARA EQUILIBRAR**

Plantas medicinales y el uso de la aromaterapia para el cuidado femenino. A nivel práctico, yogasanas para equilibrar el estado emocional y relajar el sistema nervioso central.

### **Sesión 5.** **SABERES DE LAS ABUELAS Y YOGA PARA LAS HORMONAS**

Círculo de palabra, cuidados energéticos y espirituales. Práctica de yogasanas para regular y activar el buen funcionamiento hormonal.

### **Sesión 6.** **SESIÓN PRÁCTICA DE YOGA Y MÁNDALATERAPIA**

Yogasanas para cuidados de la espalda y la salud física de la mujer, posturas restaurativas, cerrando con una bella meditación en mándalas.