

TALLER
PRESENCIAL



Universidad del
Rosario

Educación Continua
y Consultoría

YOGA PARA LA MUJER



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.