



TALLER | PRESENCIAL

YOGA PARA LA MUJER

CONTENIDO TEMÁTICO

Módulo 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.

Módulo 2. **CICLOS ENERGÉTICOS Y TRABAJO EMOCIONAL DESDE EL YOGA**

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

Módulo 3. **YOGA PARA EL CICLO MENSTRUALES Y ARQUETIPOS FEMENINOS**

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

Módulo 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.

Módulo 5. **SABERES DE LAS ABUELAS Y YOGA PARA LAS HORMONAS**

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

Módulo 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.

- Todos nuestros programas incluyen un certificado de asistencia. Los participantes que cumplan con la asistencia mínima requerida y los requisitos académicos, recibirán su certificado.
- La Universidad del Rosario se reserva el derecho de modificar el equipo académico de los programas de Educación Continua que estén anunciados en la programación, así como modificar el orden temático presentado en este programa, garantizado que se abordará la totalidad de temas propuestos.
- La Universidad del Rosario podrá modificar las fechas de desarrollo de los programas o de las sesiones de un programa en ejecución, en situaciones que así lo amerite. La notificación a inscriptos o a los participantes de los programas se podrá hacer sin un plazo de tiempo previo estipulado, pero siempre intentando mantener un mínimo de horas previas para ello.
- Los programas de Educación Continua son educación informal, no conducen a título profesional.