

## PLANTAS MEDICINALES Y CICLO HORMONAL

### OBJETIVO GENERAL

El taller invita a aprender y retomar la unión con el cuerpo, explorando el ciclo hormonal como parte de los síntomas más recurrentes y promoviendo el uso de plantas medicinales para la disminución de aquellos síntomas.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Reconocer el ciclo hormonal
- Conocer diferentes síntomas del ciclo hormonal
- Generar herramientas de autocuidado por medio de la conciencia corporal y la toma de plantas medicinales.
- Fomentar la empatía, la confianza y la unión grupal desde el compartir sobre sí-mismo/a. y conocer más a lo/as demás.

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Después de un círculo de presentación y bienvenida, se realiza una breve introducción a la Fitoterapia y Naturopatía, para contextualizar el enfoque de la información. Se aborda la información teórica con ayuda de mapas visuales y material didáctico que ayudan a entender el ciclo hormonal, sus síntomas y abordajes terapéuticos.
- Luego, se conversa acerca de las propiedades medicinales de fitoestrógenos y otros principios activos de ciertas hierbas medicinales, para luego elaborar con cada participante una sinergia fitoterapéutica para disminuir la sintomatología actual dependiendo en qué parte del ciclo se encuentra.
- Se termina la actividad con un círculo de cierre para compartir los aprendizajes y las experiencias.

### METODOLOGIA

El taller es teórico, práctico y vivencial. Por un lado, teórico, porque aporta numerosos conocimientos sobre la medicina natural y las plantas medicinales. Por otro lado, práctico, porque enseña herramientas concretas de autocuidado desde la práctica misma. Por último, vivencial, porque permite vivencias internas en términos de autocuidado e identificación de malestares y porque genera experiencias grupales en base al compartirse desde las propias vulnerabilidades.

### IMPORTE

Olaya Guzmán de Larderel, Naturópata e Instructora de Kundalini Yoga, Huertera Medicinal.