

## TÉCNICAS NATUROPÁTICAS Y HERBOLARIA

### OBJETIVO GENERAL

El taller invita a observar su cuerpo desde otro punto de vista, priorizando la salud sobre la enfermedad, y entrega varias herramientas naturopáticas concretas de autocuidado para el día a día.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Crear un espacio de autocuidado desde la autoobservación de su cuerpo y salud.
- Entregar herramientas naturopáticas para el uso propio como también en el espacio de trabajo.
- Volver al concepto de salud primordial, logrando el equilibrio y armonía consigo mismo y con el entorno.
- Aumentar el sentimiento de pertenencia grupal, reconociéndonos con las mismas vulnerabilidades.

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Despues 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 término de autocuidado e identificación de malestares y porque genera experiencias grupales en base al compartirse desde las propias vulnerabilidades.

### IMPARTE

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