



**MERAKI**  
AUTOCUIDADO Y CUIDADO DE EQUIPO

# MEDICINA PELVICA Y UTERINA

## OBJETIVO GENERAL

Favorecer la reconexión con la zona pélvica como centro de vitalidad, energía y poder personal, a través de movimientos conscientes que permitan liberar tensiones, aumentar el bienestar corporal y fortalecer la autoestima.

## CONTENIDOS

- La pelvis como centro de energía vital: conciencia corporal y conexión con el cuerpo.
- Relación entre cuerpo, emoción y energía en la zona pélvica.
- Identificación de tensiones, rigidez y desconexión corporal.
- Movimiento pélvico consciente: técnicas simples para soltar, flexibilizar y activar la pelvis.
- Energía, placer y bienestar: ampliación de la capacidad de disfrute y conexión con el propio cuerpo.
- Poder personal y autoestima: reconexión con recursos internos desde el cuerpo.
- Autocuidado corporal: integración de prácticas simples para el bienestar cotidiano.

## METODOLOGÍA

Taller principalmente vivencial, centrado en la exploración corporal y el movimiento consciente. Incluye ejercicios guiados de activación pélvica, respiración, conciencia corporal y espacios de reflexión individual y grupal, complementados con breves aportes teóricos sobre energía y corporalidad.

El taller se estructura en cinco momentos: apertura, marco teórico, experiencia práctica, integración y reflexión individual y grupal, y cierre con compromiso. Esta secuencia permite abrir y cerrar los procesos de manera contenida, favoreciendo la integración de las vivencias, los aprendizajes y los procesos personales y grupales.

## RELATORA

**Lucía Tobar**

Terapeuta holística y profesora de danza Kandyán, con experiencia en trabajo corporal, energía y desarrollo personal.