



MERAKI
AUTOCUIDADO Y CUIDADO DE EQUIPO

NATUROPATÍA Y CICLO FEMENINO

OBJETIVO GENERAL

Promover la conexión con el ciclo femenino y el autocuidado, integrando herramientas corporales, respiratorias y fitoterapéuticas para el bienestar integral.

CONTENIDOS

- Ciclo hormonal femenino: comprensión de sus etapas y cambios asociados.
- Relación cuerpo–emoción–energía: identificación de síntomas físicos, emocionales y energéticos.
- Yoga para la salud femenina: prácticas de movimiento (asanas), respiración (pranayama) y meditación.
- Fitoterapia aplicada: uso de plantas medicinales según las distintas fases del ciclo.
- Preparaciones naturales: elaboración básica de recursos fitoterapéuticos.
- Conciencia corporal: reconocimiento del cuerpo como guía de autocuidado.
- Bienestar integral: integración de prácticas para el equilibrio físico y emocional.

METODOLOGÍA

Taller teórico-práctico y vivencial que integra conocimientos sobre el ciclo hormonal, la naturopatía y la fitoterapia, junto con prácticas corporales de yoga y meditación.

Se promueve el aprendizaje desde la experiencia personal, la conexión con el cuerpo y el intercambio grupal.

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

Olaya Guzmán de Larderel

Médica naturópata, instructora de Kundalini Yoga y huertera medicinal, con experiencia en salud integral y bienestar femenino.