

Taller intensivo de Autoconocimiento del Ciclo Menstrual

Un taller para **mujeres inquietas** que desean vivir con **gozo y plenitud** su **Cuerpo de Mujer**



el camino rubí

...el viaje de vuelta a tu Cuerpo y Sabiduría de Mujer

- ♥ Toma un tiempo para ti y tu matriz
- ♥ Conoce el porqué de tus emociones
- ♥ Recupera la conexión con tu Cuerpo y Sabiduría femeninas
- ♥ Aprende herramientas que te ayudarán a vivir con energía tus ciclos
- ♥ Mejora la relación con tu Cuerpo de mujer
- ♥ Regula tu ciclo y flujo hormonal

¿Qué es eso del ciclo menstrual?

Las mujeres somos **cíclicas**. La naturaleza guía nuestros ciclos. Así como los primeros rayos de sol de la primavera relevan al frío invierno, nuestras fases se suceden cada mes para dotarnos de la **energía** y **sabiduría** que necesitamos para el día a día.

A partir de la menarquía (primera menstruación) hasta la menopausia, nuestras hormonas bañan nuestro cuerpo de diferentes emociones y sensaciones que nos permiten **percibir y vivir el mundo de diferentes colores y tonalidades**. Lejos de ser "un fallo" o "una maldición" esto nos posibilita desarrollar nuestra vida de un modo altamente creativo y profundamente intenso.

¿Por qué he de conocer mi ciclo?

El ciclo femenino comienza desde el primer día de regla. Este ciclo comprende **4 fases** de duración específica al Cuerpo y al momento vital de cada mujer.

Cada fase tiene unas características físicas, mentales, emocionales y espirituales diferentes. Conocer la energía que mueve cada una de ellas nos aporta claridad ante nuestros proyectos, comprensión de nuestras emociones y nos devuelve el poder de decisión y acción.

Conocer y vivir con conciencia nuestro ciclo es la clave **para abandonar los sentimientos de culpa, abandono e infravalorización** que llevamos sufriendo por el simple hecho de ser mujer.

También nos aporta herramientas para dejar de sufrir dolores y enfermedades relacionadas con nuestro útero y ovarios . La toma de conciencia de nuestra naturaleza favorece la **autogestión de nuestra salud femenina**

¿Qué aprenderé en el taller?

El taller es **una experiencia vivencial compartida** en el círculo de mujeres. El aprendizaje es totalmente personalizado ya que cada una de vosotras accederá a su Cuerpo, a escucharlo de tal manera que cada una pueda comprender qué le ocurre para, desde ahí, enfocar las herramientas facilitadas.

La energía del **círculo de mujeres** nos ayuda a tomar conciencia de que aquello que nos ocurre es muy similar. Cada una de las asistentes es un reflejo de mí, y es gracias a estos reflejos, que podrás profundizar ,de manera segura, en tu propia realidad.

Aprenderás **herramientas sencillas y útiles** para conectar con la energía de cada una de tus fases así como también técnicas como el **MAM** (Masaje Abdominal Maya) para reestablecer el adecuado flujo hormonal de tu Cuerpo.

Todo ello en un **espacio seguro** en el que la **intimidad** y la **contención** están totalmente garantizadas.

¿Puedo saber qué opinan otras mujeres que hayan vivido ya esta experiencia?

¡Por supuesto!

"¡Vaya regalazo! Me encantó, salí llena de energía, queriéndome, respetándome y con ganas de conocerme más: mis tiempos, mi espacio y mi intuición, confiar en mi misma y en toda la capacidad que tengo, y de igual modo, de todas las mujeres que me rodean, en especial con las que compartí el taller de un modo tan intenso y auténtico. Me siento como hace tiempo que no me sentía. ¡Quiero más! Gracias Erika y a todas porque hicistéis posible esa vivencia tan mágica."

Lupe- Barcelona

"[...] es un trabajo hermoso, poder estar en sus talleres, escucharla hablar, viendo como en cada taller entrega una parte de su sabio Ser a las mujeres que asisten, ver las caras felices, iluminadas y conscientes de éstas mujeres, que parten al final del día cargadas de herramientas, con el corazón lleno de paz, amor por lo compartido, la intensidad con la que viven esas horas femeninas, en círculo [...]"

GemmaGuillamón-Barcelona [Porteonnatural](#)

"Hoy es mi cuarto día de menstruación, y tras un fin de semana de retiro, me encuentro con mucha energía para afrontar el nuevo ciclo. Erika gracias por darme las herramientas para comprender y tomar conciencia de que soy una mujer cíclica, y que no tengo que sentir frustración por los altibajos que ciclo a ciclo pasamos. Me siento una mujer nueva, poderosa y a la vez una niña con ilusión por seguir aprendiendo y conocer mi cuerpo. ¡Creo que estoy empezando a sentir mi feminidad y sexualidad de verdad!"

Anónima- Euskadi

¿Quién lo facilita?

Mi nombre es **Erika Irusta Rodríguez**. Soy una mujer que hasta hace 4 años no tuvo conciencia de vivir en un cuerpo de mujer. Puede sonar "raro", pero siempre viví mi condición de mujer como un lastre y estuve muy desconectada de las necesidades específicas de mi cuerpo. Lo sentía inútil y torpe, incapaz de ajustarse a las demandas de mi trabajo y vida social. Así como mantenía una relación negativa con mi cuerpo, también llevaba la misma relación con la mayoría de las mujeres de mi entorno. No soportaba la desigualdad de ser mujer en una sociedad en la que sólo los hombres tenían éxito. Por mucho que me esforzaba siempre quedaba la segunda y si conseguía superarlo era a base de muchos dolores y angustias.

Fueron mi formación como doula -mujer que acompaña a otra mujer en las etapas de la maternidad- y el uso de la copa menstrual los detonantes para comenzar a habitar sin complejos mi cuerpo de mujer.

La pérdida del bebé que esperaba me ayudó a conectar con mi menstruación y gracias a escuchar mi cuerpo y a investigar, fui creando talleres y material específico -desde mi saber de pedagoga- para garantizar que toda mujer que, desee conocerse y gozarse sin culpa ni complejos, pueda hacerlo.

Más adelante, investigando sobre mi cuerpo y en relación con otras mujeres (grandes maestras), supe que la relación con mi madre y con las mujeres de mi familia tenía más influencia sobre mi salud de la que creía. Comencé así, a caminar hacia mi origen, hacia mi madre, para poder conectar con la niña que fui y la mujer que realmente soy. La formación del Máster de estudios de libertad femenina de Duoda (UB), ha sido una fuente inagotable de reflexiones en torno a la madre y nuestro Cuerpo de mujer.

Desde entonces sigo siendo peregrina en el Camino y decido acompañar a aquellas aventureras que deseen recorrer el viaje más apasionante de la vida de una mujer. Este Camino es una espiral de úteros que nos lleva al Centro de nuestra sabiduría.

¿Cuándo será el próximo taller?

El próximo taller será en :

OLESA DE MONTSERRAT
19 DE MAYO DE 2012

De 10h a 14H + 30 min adicionales

APORTACIÓN: 45€

INSCRIPCIÓN

Es muy importante inscribirte y hacer un ingreso de **15€** para reservar la plaza (esta cantidad se descuenta de los 45€)

¿Por qué?

Porque las mujeres tendemos a desoír nuestro deseo. Casi siempre ponemos por delante las necesidades de nuestra pareja, nuestros hijos/as, nuestras amigas/os. Al hacer la reserva estamos comprometiéndonos firmemente con nuestro deseo así como estamos siendo responsables con las mujeres que hacen posible este encuentro único.

¿Y si me ocurriera algo de última hora?

Si antes de 72 horas del día del taller nos avisas , te reembolsamos el dinero de la reserva.

Si es más tarde, este dinero no sería reembolsable ya que se destina a pagar los gastos de local y organización para garantizar una buena gestión y desarrollo del taller.

¿Cómo me inscribo?

Contacta con **Gemma Guillamón** que es la organizadora de este encuentro bien por email portenatural@gmail.com o al teléfono **669 83 72 80** facilítale tus datos (nombre, apellido y forma de contacto)

Haz un ingreso/ transferencia a
La Caixa **2100 0132 01 0102161132**

En el que aparezca como concepto tu nombre, apellido y el acrónimo CR (Camino Rubí)

El **resto del pago** se hará efectivo el mismo día del taller, en metálico.

¡Una vez inscrita y con tu plaza reservada, te facilitaré la información necesaria para preparar nuestro encuentro!

En este taller, además, se **incluye:**

- una merienda/ break
- material específico
- charla sobre productos de ecomentruación (30 minutos adicionales)

Después del taller podrás formar parte de un **grupo de apoyo on line** para mujeres que, como tú, desean seguir conociéndose y gozándose en plenitud.

Este taller se facilitará para 13 mujeres

¿Te apetece ser una de ellas?

Porque todas las mujeres tenemos el derecho de gozar de nuestro Cuerpo.
Porque se acabó el ser tu peor enemiga.
Porque te lo mereces.

¡Seguro que se te ocurren más razones!

Haz Clic en el siguiente enlace para ver la videoconferencia on line sobre los beneficios de conocer nuestro ciclo femenino:

[El Camino Rubí Livestream “Beneficios de conocer nuestro ciclo femenino”](#)

BENEFÍCIATE AHORA DEL DESCUENTO “MI AMIGA Y YO”

por el que si *reserváis plaza antes del **13 de mayo**, tú y una amiga, podréis vivir esta experiencia por **70€ ambas**.

* En el descuento la reserva de plaza son 30€ en total, el precio que corresponde a la reserva de a dos personas.

Conocerte es vivirte. Vivirte es amarte. Amarte es ser libre

ORGANIZA

