



Talleres mujer

Propuesta destinada a empresas,
entidades sociales, ayuntamientos
y organismos oficiales



Yoga & ciclo menstrual

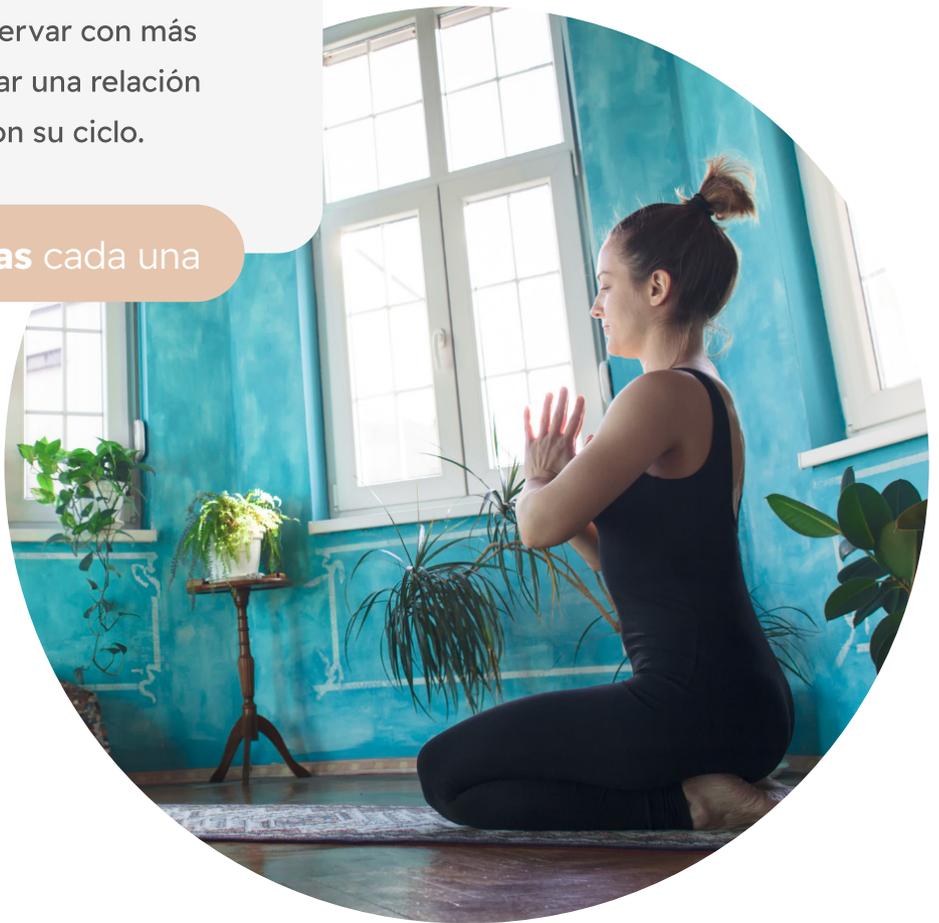
Talleres Mujer

1

¿En qué consiste?:

- Conocer las 4 fases del ciclo menstrual y sentir los cambios que cada de estas producen en cuerpo, mente y espíritu a través de las herramientas del yoga.
- Este taller ayuda a las mujeres a conocerse mejor, a observar con más amor su cuerpo y a crear una relación más sana y auténtica con su ciclo.

Sesiones de **2 horas** cada una



Yoga & fuerza interior

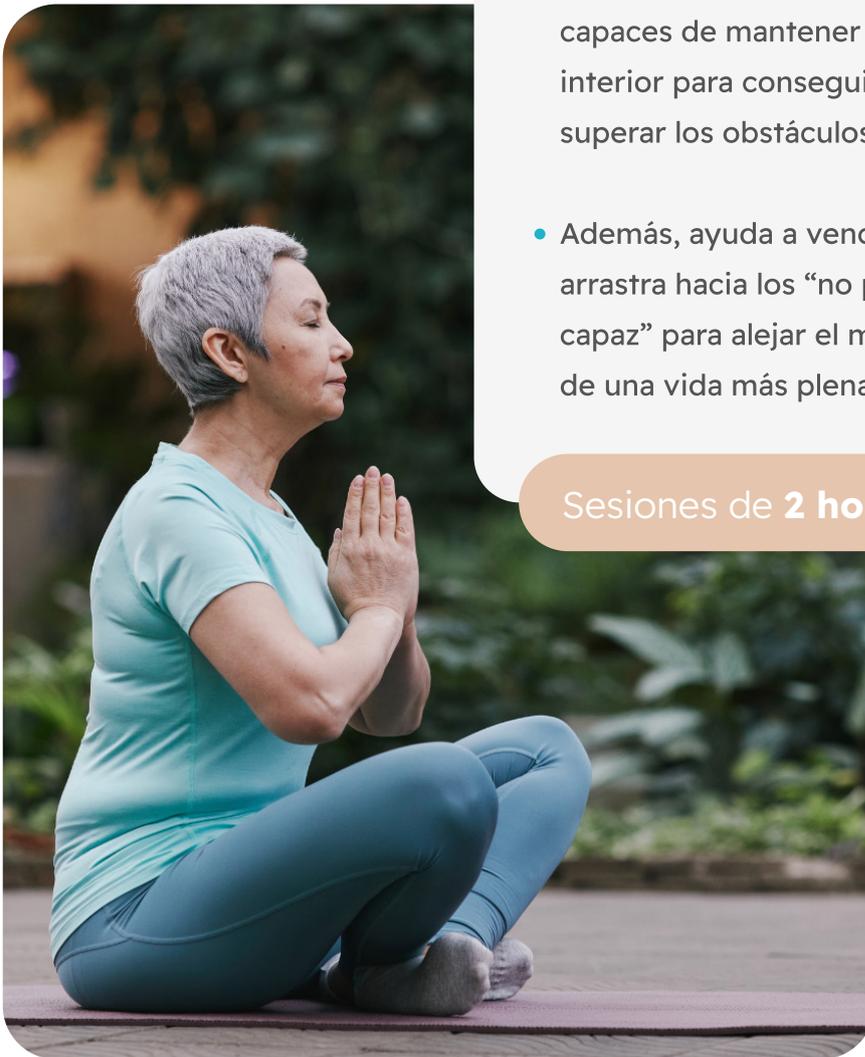
Talleres Mujer

2

¿En qué consiste?:

- Fomento de la confianza y poder interior a través de las herramientas del yoga.
- Este taller busca que las mujeres sean capaces de mantener prendida su llama interior para conseguir sus propósitos y superar los obstáculos.
- Además, ayuda a vencer al ego que nos arrastra hacia los “no puedo”, “no soy capaz” para alejar el miedo y disfrutar de una vida más plena.

Sesiones de **2 horas** cada una



Yoga & empoderamiento

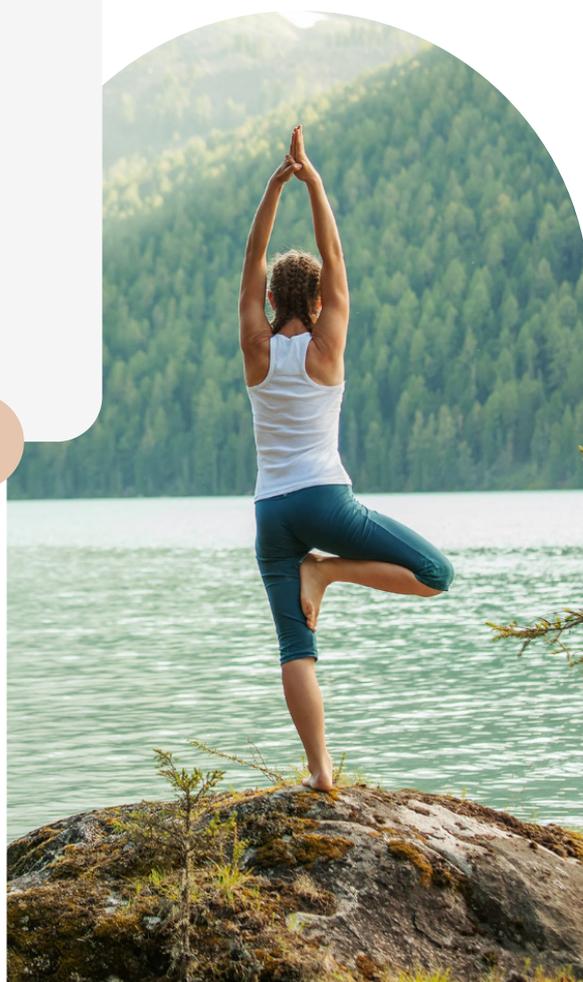
¿En qué consiste?:

- Este taller invita a las mujeres a valorarse, a priorizarse y a escucharse más y mejor para tomar las riendas de su vida.
- Además, fomenta la capacidad de sostenerse a si mismas y crear la vida que realmente se merecen.
- Empodera a las mujeres para darse el permiso de ser con TODO.

Sesiones de **2 horas** cada una

3

Talleres
Mujer





Las mujeres que habitan en mi

4

Talleres Mujer

¿En qué consiste?:

- Reconocer y visibilizar a todas las mujeres que forman y han formado parte de nuestra vida (madre y resto de mujeres de la familia, amigas, ancestros, tu misma).
- Sanar el linaje materno y crear una profunda conexión con el sagrado femenino.

Sesiones de **2 horas** cada una



Amor propio

Talleres Mujer

5

¿En qué consiste?:

- Las mujeres aprenden a amarse con todo. Dedicarse espacios y tiempo de calidad, saber priorizar sus necesidades. Reconocer su valía como mujeres y observarse desde la compasión y el no juicio, rebajando la autoexigencia y fomentando un lenguaje interior respetuoso.
- Además de aprender a crear rituales de autocuidado.

Sesiones de **2 horas** cada una



Ciclicidad & Autoconocimiento

¿En qué consiste?:

- Conocer el ciclo menstrual a través de los 4 arquetipos femeninos y su relación con la luna.
- Aprender a utilizar el calendario lunar para observar el ciclo y beneficiarse de toda la información que este aporta, para conocer mejor tanto las luces como sombras que habitan en todo ser humano.

Sesiones de **2 horas** cada una

6

Talleres
Mujer





Sonoridad

¿En qué consiste?:

- Crear un espacio seguro para las mujeres, donde compartirse, sentirse escuchadas y apoyadas.
- Fomentar un sentimiento de valor hacia todas las mujeres y reconocer que todas somos importantes y que todas unidas somos más fuertes.
- Dar voz a TODAS, incluso a las que en su día no pudieron hablar.

Sesiones de **2 horas** cada una

Talleres Mujer
7



Conexión con la Mujer salvaje

Talleres Mujer

8

¿En qué consiste?:

- Busca que la mujer vuelva a conectar con su intuición femenina, suelte los lastres y se libere de los estereotipos y roles de género para volver a encontrar su verdadera naturaleza y esencia.
- Todo ello, a través de una conexión profunda con los símbolos de la naturaleza.

Sesiones de **2 horas** cada una



La niña interior

Talleres Mujer

9

¿En qué consiste?:

- Muchas de las heridas emocionales que las mujeres arrastramos, se generan en la primera etapa de la vida. Por eso, en este taller se trabaja la conexión con la niña interior, sus anhelos, su dolor y sus miedos.
- La mujer se libera de una pesada carga para caminar más ligera y aprende a escuchar a su niña interior para darle lo que verdaderamente necesita.

Sesiones de **2 horas** cada una





Talleres mujer



Realizar un taller o varios:
180 € + IVA/ taller



Realizar un PROGRAMA de 4 talleres
640 € + IVA (talleres a elegir)

*Dependiendo del lugar de impartición se pueden añadir gastos de traslado.

Si quieres que tu entidad sea participe del empoderamiento y desarrollo personal de las mujeres llama:



+(34) 669 623 981



¡Muchas
gracias!



ESPACIO
CYMA

Este, fundadora de Espacio CYMA
www.espaciocyma.com

📷 @espaciocyma

☎ 669 623 981

✉ estefania@espaciocyma.com