



## PROGRAMA SOBRE EL CLIMATERIO

---

Esta propuesta es un viaje hacia ti. Un peregrinaje hacia la comprensión de las características del climaterio para que estés informada, para poder visualizar una hoja de ruta propia y puedas comprender el contexto en el que se da esa impecabilidad del diseño de la mujer en esa etapa: ¿qué significa que una mujer esté en climaterio, qué información trae y qué abre a su alrededor, a su comunidad de mujeres y hombres, a su familia?

Se trata de una senda que ofrece comprensión a todos los niveles: espiritual, físico (fisiológico, anatómico, hormonal) y energético. Con la mirada de la medicina clásica china en la segunda primavera. La hormona va a acompañarnos para que la espiritualidad trascienda, nos dará empuje para que el cuerpo se comporte de una forma determinada y así hagamos cambios a nivel interno. Te acompaño a ir desvelando por capas aquello que se da en las distintas etapas del climaterio y sobre sentido en ti.

### **Formato:**

Este peregrinaje tiene un recorrido de 3 meses con la posibilidad de que después algunas mujeres podáis venir a hacer vuestro ritual de paso del climaterio presencialmente en Chi de Lluna.

El acompañamiento durante estos 3 meses va a ser por whatApp y correo electrónico.

Los encuentros presenciales, una vez al mes (3 domingos) serán en Gualba, Montseny, Barcelona.

Las propuestas tendrán que ver con tu altar interno. Habrá propuestas por etapas para que vayas indagando en tus creencias, algunas lecturas, algunas dinámicas. Todo un proceso que podrás hacer desde tu hogar, sintiendo al círculo de mujeres que caminará contigo la misma senda y en Chi de Lluna, con el grupo, para poder profundizar juntas.

Ofreceremos una parte de alquimia taoísta específica para el climaterio, la segunda primavera, cuidando, nutriendo y equilibrando el sistema físico, emocional y energético en esta etapa para prevenir desarmonías, material de conocimiento de esta etapa, propuestas de laboratorio terapéutico de tu historia de vida y exploración de la sexualidad, los decretos y la elaboración de tu bastón de la Chamana para simbolizar tu camino y la soberanía del climaterio.

Aquellas mujeres que lo deseen, pueden concluir este viaje con el ritual de paso del climaterio, una jornada dedicada a caminar el laberinto y a simbolizar este momento acompañada por Montse y el resto de mujeres, creando un “escenario” para su proceso individual simbolizado en el recorrido. Este taller será de un día, para elaborar y preparar juntas este mágico momento.

**Esta propuesta no es una formación, sí conlleva conocimientos y recursos para explorar y madurar en tí con comprensión, práctica y proceso.**