

SABIDURÍA ANCESTRAL FEMENINA
El poder de los ciclos menstruales

Leonor García Zato



Justificación

La naturaleza de la mujer es cíclica, a lo largo del mes experimentamos cuatro energías, cada una de ellas con distintos poderes que se revelan en lo físico, mental y emocional.

Comprender nuestra sabiduría ancestral oculta nos empodera para gozar y jugar a favor con las energías creativas, sexuales, emocionales y de consciencia que nos ofrece cada una de las fases del ciclo femenino.

Este taller 100% experiencial nos brinda autoconocimiento para comprender y honrar a las 4 mujeres que nos habitan y su relación con las fases de la luna.

Dirigido a mujeres que anhelan descubrir su verdadero potencial a través de la conexión con su cuerpo y la feminidad explorando el poder de los 4 arquetipos femeninos en relación con el ciclo menstrual para comprender y celebrar tus ritmos y energías únicos.

Programa de 8 horas

INTRODUCCIÓN

- La mujer es cíclica.
- Relación entre ciclo menstrual y ciclos de la luna.
- El poder transformador de reconocer y honrar estos ritmos.

SABIDURÍA ANCESTRAL FEMENINA

- Cada arquetipo aporta dones únicos
- Todas las fases son válidas y necesarias
- Reconocerlas permite vivir el ciclo con menos resistencia y más plenitud

Programa de 8 horas

LAS 4 FASES DEL CICLO MENSTRUAL Y SUS ARQUETIPOS

Fase menstrual → Anciana

- Tiempo de introspección y sabiduría
- Conexión con la intuición y lo espiritual
- Necesidad de descanso y recogimiento

Fase ovulatoria → Madre

- Máxima energía y expansión
- Generosidad, empatía, comunicación
- Momento de fertilidad, creatividad y plenitud

Fase preovulatoria → Doncella

- Energía creciente y claridad mental
- Fuerza para iniciar proyectos y tomar decisiones
- Vitalidad física y entusiasmo

Fase premenstrual → Hechicera

- Energía intensa y transformadora
- Capacidad crítica y visión profunda
- Potencial creativo y sexual; también necesidad de canalización

Objetivos del programa

Comprender la ciclicidad como fuente de autoconocimiento y empoderamiento.

Identificar en qué fase del ciclo estamos para aprovechar sus energías.

Conocer los 4 arquetipos para:

- * Mejorar la relación con nuestro cuerpo
- * Vivir con mayor equilibrio emocional
- * Fortalecer la creatividad y el bienestar



Metodología

- Aprendizaje teórico-práctico y vivencial (Educación Biocéntrica, R. Toro).
- Comprensión de conceptos básicos mediante dinámicas de grupo basadas en los Círculos de Cultura (P. Freire).
- Técnicas de mindfulness (Jon Kabat-Zinn).
- Coaching ontológico transformacional.
- Movimiento pleno de sentido.
- Escucha ecológica de emociones, pensamientos y sentimientos.





Docente: Leonor García Zato

Periodista de carrera, formada en Gestalt, Coaching Ontológico, Neurociencia corporal, Mindfulness e Inteligencia Emocional Efectiva.

Creadora del programa Inteligencia Afectiva Vivencial (IEV) avalado por la International Biocentric Federation y el Instituto NEOchi.

Imparte conferencias, talleres y cursos sobre Inteligencia Afectiva y Educación Biocéntrica para mujeres en la Universidad de Málaga (UMA), centros educativos, centros de formación del profesorado (CEP), así como en empresas públicas y privadas de todo el mundo.

info@leonorgarciazato.com / 684050643 / IG @leonorgarciazato