

El sendero de la aprendiz a la mujer sabia menopausia

Programa de 9 semanas
iniciamos 18 de Sep



Si tienes entre 45 a 55 años:

A medida que la mayoría de nosotras enfrentamos la menopausia alrededor de los 52 años, se abre un extenso sendero hasta los vibrantes 80 años, que es la edad promedio de vida.

En este tramo de oportunidades, los hijos han crecido y has construido caminos notables en tu trabajo y para otros.

¡Pero ahora es tiempo de dirigir la mirada hacia adentro y descubrirte a ti misma en esta nueva etapa de vida!

El sendero es hacia tu interior, un regreso a casa para comenzar a vivir según tus deseos, alegrías y placeres, sin culpas y con el reconocimiento de que has estado cuidando a otros durante muchos años de tu vida.

Nuestro Programa de Menopausia de 9 semanas está diseñado especialmente para guiarte a través de cada etapa de esta transformación,
¡Te acompañaremos en la transición peri-meno y post!

Perimenopausia:

45-50 años

El Comienzo de la Transición

La perimenopausia marca el inicio del camino. En esta fase, los ovarios comienzan a disminuir su producción de hormonas como el estrógeno y la progesterona. Los ciclos menstruales pueden volverse irregulares y surgen síntomas como sofocos, cambios de humor y alteraciones en el sueño.

Menopausia :

50-55 años

La Transición en Pleno Vuelo

La menopausia se define oficialmente cuando una mujer ha pasado 12 meses consecutivos sin menstruar. Los niveles de hormonas disminuyen y los síntomas pueden continuar. Sin embargo, la **menopausia también marca el inicio de una nueva etapa de sabiduría y autoconocimiento.**

Posmenopausia :

+55 años

Un Nuevo Comienzo

Todos esos síntomas tan molestos de la menopausia como los sofocos y los calores desaparecerán. Las experiencias varían, y el estilo de vida con el que hayamos transitado las fases anteriores, dependerá los próximos 20 años de nuestra salud física y emocional.

Temario por semanas:

Semana 1-3: Descifrando la Menopausia

Desde entender qué es realmente la menopausia hasta explorar la perimenopausia y los cambios hormonales, comenzarás este viaje con bases sólidas.

Semana 4-6: Manejando los cambios con Éxito

Descubre cómo manejar tus pensamientos, superar el miedo al envejecimiento y aprender a gestionar tus emociones y límites.

Semana 7-9: Floreciendo en la Menopausia

Desde abrazar tu sensualidad, sexualidad y mantener hábitos saludables hasta mantener alta tu energía vital y un estado de ánimo óptimo.

Razones para transitar esta etapa acompañada:

- Diseñar emocionantes **metas** para esta etapa llena de potencial.
- Aprender herramientas para **abrazar el bienestar**, la vitalidad y la alegría.
- Compartir los altibajos de la menopausia con un grupo de mujeres afines crea un vínculo único te das cuenta de que **no estás sola** .
- Vamos a compartir **información profesional basada en estudios científicos** y estadísticas que nos permiten entregar herramientas para comprender mejor este capítulo natural de la vida juntas.
- Además tendremos la participación de **2 médicos invitados** que nos hablarán sobre como abordar el tema utilizando acupuntura y la ginecología alópata.
- Aunque la menopausia trae momentos serios, también hay **espacio para la risa**. Compartir una carcajada por experiencias compartidas puede ser maravillosamente terapéutico.



Te llevarás:

- 9 sesiones híbridas
- 2 conversatorios con médicos.
- Plan de suplementación para esta etapa.
- 2 meditaciones en audio.
- 1 guía de herramientas para tu autocuidado (alimentación, movimiento, descanso)
- Dinámicas y ejercicios.
- Técnicas para mejorar la calidad del sueño.
- Guía práctica para el manejo de la ansiedad y estrés a través de respiraciones y respiración consciente.

PROGRAMA

Sep
19

Encuentro presencial

¿Cómo has vivido tu ser mujer, en sus diferentes etapas?

Sep
25

Encuentro virtual

¿Qué es y que no es la menopausia entendiendlo que es el climaterio?

Oct
2

Encuentro presencial

¿Cómo capitalizar los aprendizajes de tu vida hasta ahora?

Oct
9

Encuentro virtual

¿Qué cambios físicos y hormonales hay?

Oct
16

Encuentro presencial

¿Descubriendo tu diálogo interior para aprender a atender tus emociones?

Oct
23

Encuentro virtual

Haciéndote cargo de tu sexualidad y sensualidad.

Oct
30

Encuentro presencial

Activando tu energía vital para mejorar tu estado de ánimo, acciones de hoy para tu bienestar.

Nov
6

Encuentro virtual

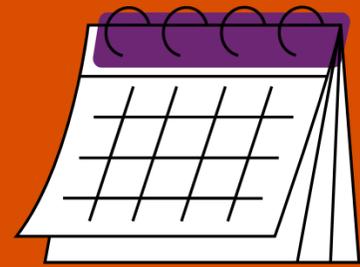
Aprender a transformar tus pendientes y sueños no cumplidos.

Nov
13

Encuentro presencial

Reconstruyendo tu vida con sabiduría

Información:



Fecha de inicio: Lunes 18 de Septiembre

Fecha de término: Lunes 13 de Noviembre



Lugar: Wah, la primavera



Modalidad: Híbrida 5 sesiones presenciales, 4 sesiones virtuales en vivo por zoom

Inversión

\$297

\$230 (c/u)

si vienes con una amiga.
Hasta el 10 de Septiembre

A close-up photograph of a person with dark, curly hair, wearing a white and maroon horizontally striped long-sleeved shirt. Their hands are clasped together over their chest. The background is a plain, light-colored wall. An orange rectangular box is overlaid at the bottom of the image, containing white text.

Invertir en ti,
es el mejor regalo que puedes
hacerte.

Facilitan el programa:



Psicóloga

Apoyo tu transformación
Liderazgo consciente
[@claudia.duran.psicoterapia](https://www.instagram.com/claudia.duran.psicoterapia)



Mentora de mujeres

Facilitadora de espacios de
autococimiento
[@nadya.barba](https://www.instagram.com/nadya.barba)

Reserva tu cupo:

info@nadyabarba.com - 0995678543