

# Perspectives de poder en femení

*Programació en línia*

UNIVERSITAT  
D'HIVERN.  
FEBRER-MARÇ 2021

## YOGA I FEMINIDAD CONSCIENTE

**18 y 19 de febrero de 16.30 a 18.30h**

**PROFESORA:** Núria Martí Bou, instructora de yoga

### **OBJECTIVOS DEL CURSO**

Este curso busca plantear los beneficios del yoga para las mujeres teniendo en cuenta las particularidades del cuerpo femenino, así como aprender a escuchar los mensajes del cuerpo a través del yoga. Además, plantea la idea de la feminidad consciente: mujer cíclica y mujer llena en la menopausia.

El curso planteará también ejercicios introductorios realizables en silla y Prácticas de pranayama

### **CONTENIDO DEL CURSO**

- Despertar la energía femenina en las mujeres a través del autoconocimiento para transformar la sociedad patriarcal en una sociedad más igualitaria, más consciente, más cooperativa y más respetuosa.
- Analizar las diferencias de comportamiento en las mujeres y hombres y como las diferencias hormonales hacen que pensamos, valoramos, comunicamos, estimamos de manera diferente.
- Comprender como funciona la energía en el cuerpo femenino, y como determinadas pautas mentales y emocionales \*están relacionadas con lugares específicos del cuerpo, y como el yoga nos ayuda a escucharnos.
- Aprender las diferentes etapas del ciclo menstrual y como los diferentes estados hormonales que se dan en el ciclo se relacionan con los diferentes estados mentales y emocionales que atravesamos las mujeres en cada una de las fases. También como podremos ir a favor de nuestro ciclo adaptando nuestra agenda a él, y también la nuestra practica de yoga.
- Desvelar el tabú de la menstruación y valorarla como una fuente de intuición, conocimiento interior y espiritualidad.
- Comprender que la menopausia puede ser una etapa LLENA, de autoconocimiento y desarrollo personal que te permita enamorarte de una misma y sacar el mejor de tú, y la importancia de mantener un cuerpo ligero y su a través del yoga.

### **ORGANIZA**

UV **gàndia**



***"No deseo que las mujeres tengan poder sobre los hombres, sino sobre sí mismas", Mary Wollstonecraft***