

Perspectives de poder en femení

Programació en línia

UNIVERSITAT
D'HIVERN.
FEBRER-MARÇ 2021

IOGA I FEMINITAT CONSCIENT

18 i 19 de febrer de 16.30 a 18.30h

PROFESSORA: Núria Martí Bou, instructora de ioga

OBJECTIUS DEL CURS

Aquest curs busca plantejar els beneficis de la ioga per a les dones tenint en compte les particularitats del cos femení així com aprendre a escoltar els missatges del cos a través de la ioga. A més, planteja la idea de la feminitat conscient: dona cíclica i dona plena en la menopausa.

El curs plantejarà també exercicis introductoris realitzables en cadira i Pràctiques de pranayama

CONTINGUT DEL CURS

- Despertar l'energia femenina en les dones a través del autoconeixement per a transformar la societat patriarcal en una societat més igualitària, més conscient, més cooperativa i més respectuosa.
- Analitzar les diferències de comportament en les dones i homes i com les diferències hormonals fan que pensem, valorem, comuniquem, estimem de manera diferent.
- Comprendre com funciona l'energia en el cos femení, i com determinades pautes mentals i emocionals estan relacionades amb llocs específics del cos, i com el ioga ens ajuda a escoltar-nos.
- Aprendre les diferents etapes del cicle menstrual i com els diferents estats hormonals que es donen en el cicle es relacionen amb els diferents estats mentals i emocionals que travessem les dones en cada una de les fases. També com podrem anar a favor del nostre cicle adaptant la nostra agenda a ell, i també la nostra practica de ioga.
- Desvetllar el tabú de la menstruació i valorar-la com una font de intuïció, coneixement interior i espiritualitat.
- Comprendre que la menopausa pot ser una etapa PLENA, d'autoconeixement i desenvolupament personal que et permeti enamorar-te de una mateixa i traure el millor de tu, i la importància de mantenir un cos lleuger i sa a través del ioga.

ORGANITZA

UV **gàndia**



“No desitge que les dones tinguen poder sobre els homes, sinó sobre sí mateixes”, Mary Wollstonecraft