

CAMINANT PEL CICLE MENSTRUAL

Les dones funcionem a través del cicle que ens marca la nostra menstruació. Cada fase té unes determinades característiques que moltes dones no coneixem o no acceptem, fet que causa un sentiment d'angoixa en l'ésser.

El taller *Caminant pel Cicle Menstrual* ajuda a conèixer i entendre el cicle menstrual i a integrar-lo a la vida diària, comprenent com ens influeixen les diferents fases al llarg del mes i com aprofitar-les.



- **A qui va dirigit:** tant a dones com a homes, tot i que sobretot a dones en edat de menstruació i adolescents pre-menstruals.

- **Format:** debat-xerrada sobre la menstruació i les fases del cicle menstrual i meditació de reconexió amb l'energia femenina (opcional).

- **Durada:** de 1,5 a 2,5 hores aproximadament

