



WELLNESS PARA MUJERES

WORKSHOP
somos
ciclicas

Conoce y mejora cada fase
de tu ciclo para desplegar
todo tu potencial

Acerca del workshop

La mayoría de las mujeres no recibimos educación sobre nuestra salud hormonal y la influencia directa de nuestro ciclo en todas las áreas de nuestra vida.

Particularidades hormonales, físicas, emocionales y mentales se van dando en cada fase modificando nuestros niveles de energía afectando todos los sistemas del cuerpo y la mente.

Somos cíclicas es un taller diseñado especialmente para mujeres en empresas donde aprenderán sobre el funcionamiento y las características de cada fase de su ciclo hormonal y como eso impacta directamente en su desempeño laboral.

Conocerán las claves de cada momento de su ciclicidad para poder adentrarse en el autoconocimiento de su propia biología femenina y desplegar todo su potencial.

Duración: 75 min



@experienciakimaya



info@experienciakimaya.com



www.experienciakimaya.com

Contenido:

- Etapa cíclica de la mujer y sus potencialidades
- Características hormonales y energéticas de cada fase
- Ciclicidad aplicada al ámbito laboral para desplegar sus habilidades y cualidades innatas
- Funcionamiento del eje neuroendócrino
- Conexión de su ciclo y su bienestar integral.
- Principales causas de desequilibrio hormonal
- Como gestionar y mejorar su ciclo
- Meditación guiada de cierre



Beneficios del Taller

Aprender sobre ciclicidad femenina puede tener un impacto significativo en el área laboral, ya que las fluctuaciones hormonales influyen en el estado de ánimo, en las emociones y los pensamientos afectando la forma en que las mujeres gestionan su labor, el estrés y la interacción con sus colegas.

Al conocer su propia naturaleza cíclica, mejoran no solo su bienestar integral sino su rendimiento, creatividad, planificación y liderazgo

Implementar este conocimiento es una inversión valiosa que puede generar un impacto positivo y duradero no solo para las mujeres sino para todos en la organización favoreciendo la cohesión del equipo