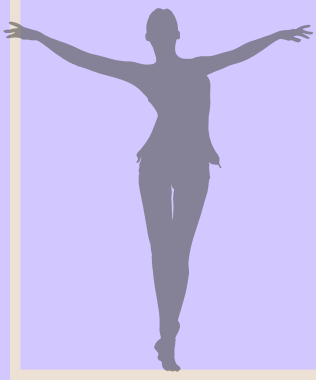
MUJERES CÍCLICAS

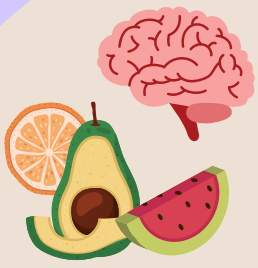
Potencia tus fases

Conoce tu Ciclo Menstrual

ÚNETE AL

Baile!





Ana Ruiz y Ana Rizo

Índice

01 **QUIENES SOMOS**
Nos presentamos y queremos conocerte.

02 **OBJETIVOS**
Nuestros objetivos e ilusiones puestas en este proyecto.

03 **MODALIDADES Y SESIONES**
Elige y aprende.

04 **METODOLOGÍA Y CONTENIDO**
Qué aprenderemos y cómo lo haremos.

05 **COMUNICACIÓN**
Cómo vamos a estar conectados para nutrirnos mutuamente.

06 **INSCRIPCIONES**
Instrucciones para unirte al grupo y potenciarte.

MUJERES CÍCLICAS

Potencia tus fases

¿TE UNES AL BAILE?

¡Hola! Somos **Ana Rizo, psicóloga** sanitaria y **Ana Ruiz, dietista-nutricionista.**

Las Ana's, como nos llaman muchas de nuestras pacientes.

Si estás leyendo esto, quiere decir que vas a empezar un nuevo viaje de aprendizaje junto a nosotras, y créenos que eso, nos hace sentir muy orgullosas.

Ana Ruiz y Ana Rizo

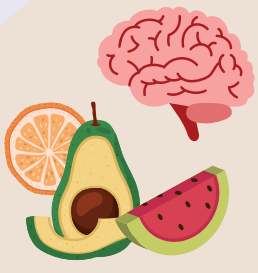
MUJERES CÍCLICAS

NUESTRO OBJETIVO

Nuestra misión y objetivo, es que aprendas a conectar con tu parte más íntima, conozcas y saques todo el partido a cada fase de tu ciclo menstrual, entiendas tu ciclo y sepas detectar lo que no se puede considerar como normal.

Ambas, hemos recorrido un largo camino para reconciliarnos con nuestro ciclo menstrual, por ello, sabemos que a través del autoconocimiento, el aprendizaje y el trabajo en equipo, conectarás contigo misma.

¿Te consideras una persona autoexigente?
¿Alguna vez has tenido tus cambios emocionales y la influencia la fase del ciclo en la que te encuentras?
¿Piensas que la regla duele y hay que aguantarse?



Ana Ruiz y Ana Rizo

MUJERES CÍCLICAS

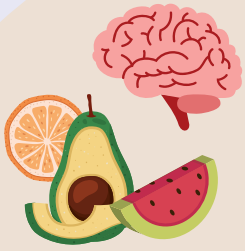
MODALIDADES Y SESIONES

Puedes elegir entre:

- Sesiones sueltas
- Taller completo

Sesiones sueltas: Elige la que más te interese, puede ser una o varias claro!, Una vez abonadas y confirmadas, se te facilitará el acceso para que puedas verlas tantas veces como necesites, junto a los materiales anexos a cada video.

Taller completo: Una vez abonado y confirmado, accederás al grupo de trabajo e iremos facilitando el acceso semanal a cada sesión, junto a las actividades, materiales y resolución de dudas.



MUJERES CÍCLICAS

COMUNICACIÓN

Una vez tengamos confirmada la reserva de la plaza, se creará un grupo de **Whatssap o Telegram**, según la preferencia de la mayoría de las asistentes.

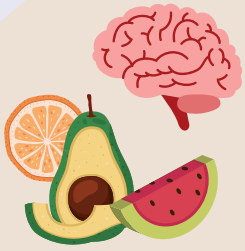
Dicho grupo será una vía directa de comunicación sobre:

- Actividades de refuerzo o seguimiento.
- Info extra de apoyo de contenidos.
- Compartir vivencias, mejoras e inquietudes.

Para asegurar la comodidad de todas las participantes se solicitará :

- Respetar horarios de descanso para el envío de mensajes.
- Tener en cuenta la ausencia de privacidad al compartir información personal. En caso de necesitarlo, puedes contactar con las ponentes de forma privada.
- Evitar la monopolización de las conversaciones, puesto que tanto extrovertidos como introvertidos necesitan sentirse libres y cómodos para expresarse.

Una vez finalizado el taller, el grupo será eliminado.
(Guárdate toda la info que te interese para no perderla)



Ana Ruiz y Ana Rizo

MUJERES CÍCLICAS

DESARROLLO DE LAS SESIONES

Sesión 1: Cómo soy por dentro.

Autoconocimiento:

Ponente invitada: Ana Marcos: Fisioterapéuta especializada en suelo pélvico.

Contenido: Conoce, conecta y reconcíliate con la zona de tu cuerpo mejor guardada.

Duración: 45min.

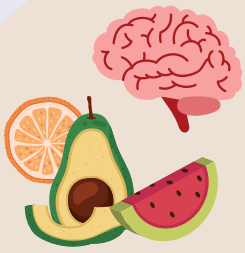
Menstru-educación:

Ponente: Ana Ruiz, dietista-nutricionista, especializada en salud hormonal.

Contenido: Apenderás cómo funciona tu ciclo menstrual y sus fases.

Materiales y actividades de refuerzo.

Duración: 50 min



DESARROLLO DE LAS SESIONES

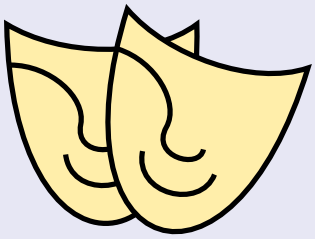
Sesión 2: Conocer mis roles internos

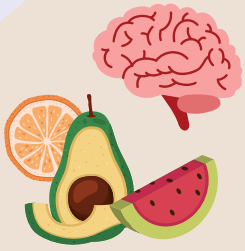
Ponente: Ana Rizo, psicóloga sanitaria.

Contenido: Aprende a reconocer tus roles/arquetipos internos en cada fase del ciclo, y cómo se ven afectadas nuestras hormonas y emociones entre sí.

Duración: 2h, divididas en 2 videos.

Resolución de dudas.





MUJERES CÍCLICAS

DESARROLLO DE LAS SESIONES

Sesión 3: Mirarnos y potenciarnos

<u>Métodos de registro menstrual:</u>

Diagrama menstrual, método sintotérmico y App's.

Ponente: Ana Ruiz, dietista-nutricionista, especializada en salud hormonal.

Contenido: conoce los distintos métodos de registro y sácales partido.

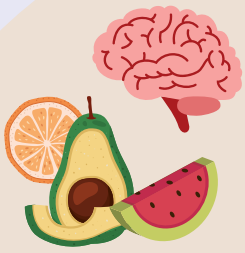
Duración: 80min.

<u>Adaptar y potenciar hábitos.</u>

Ponente: Ana Rizo, psicóloga sanitaria.

Contenido: Descubre tus capacidades y potencialidades individuales para adaptar el día a día de manera eficiente y coherente contigo misma y tu entorno.

Duración: 80min.



MUJERES CÍCLICAS

DESARROLLO DE LAS SESIONES

Sesión 4: tips y cierre

Alimenta tu ciclo menstrual.

Ponente: Ana Ruiz, dietista-nutricionista, especializada en salud hormonal.

Contenido: Conoce que alimentos influyen en tus hormonas y cómo y dónde potenciarlos.

Duración: 50min.

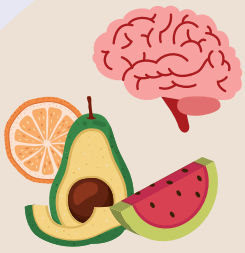
Bonus track.

Ponente invitada: Judith Avilés

Ponentes invitadas: Fisioterapéuta especializada en suelo pélvico.

Contenidos: Cuidados básicos e higiene de nuestra zona pélvica, cambios en la musculatura y defecación según cada fase.

Duración: 90min.

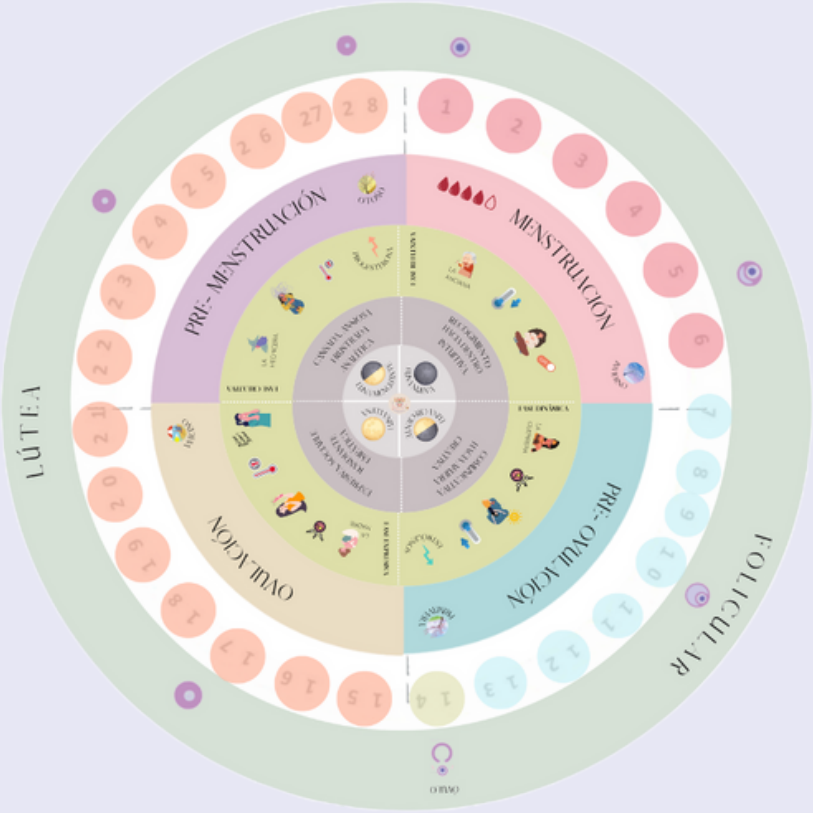


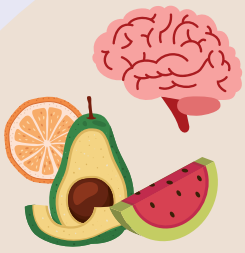
MUJERES CÍCLICAS

DESARROLLO DE LAS SESIONES

Rueda Cíclica

Nuestra querida rueda hecha con mucho cariño tiene como objetivo mostrarte todo lo aprendido en el curso, es una guía dinámica para transitar tu ciclo con información sobre posibles síntomas, sensaciones y estados, aportándote también información pertinente sobre como potenciar la energía disponible en cada una de tus fases.





MUJERES CÍCLICAS

INVERSIÓN ECONÓMICA

SESIONES SUELTAS

20-25€
según contenidos

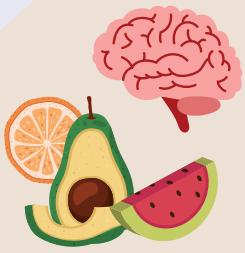
RUEDA CÍCLICA

5€
Archivos para montaje en PDF
12€
Montada con envío a domicilio

TALLER COMPLETO

POR: 120€/ PERSONA

INCLUYE RUEDA CÍCLICA
Y ENVÍO



MUJERES CÍCLICAS

PROCESO DE INSCRIPCIÓN

¿Cómo y dónde me inscribo?

1. Debes acceder al siguiente **enlace**: https://anarizopsicologa.es/taller-mujeres-ciclicas/
2. Elegir el curso completo o sesiones sueltas, lo que prefieras.
3. Una vez dentro deberás realizar el **pago**, para confirmar la reserva.
4. Una vez confirmada, contactaremos contigo y te haremos llegar los **materiales iniciales** de BIENVENIDA.

¿Cómo se realiza el pago?

Realiza una **transferencia**;

- nº cuenta: ES8301280645590100083215 (Bankinter)

o **Bizum** a :

- Teléfono: 649636793

Es **importante** que en el concepto pongas: TU NOMBRE Y 1º APELLIDO + "TALLER M.C"

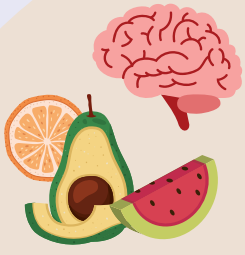
¿Cómo hago en caso de no poder acudir a una de las sesiones?

Uno de nuestros objetivos al lanzar dicho proyecto con tanta antelación es el hecho de poder organizar bien las sesiones. No obstante, siempre pueden surgir imprevistos, en ese caso, te haremos llegar un pequeño resumen de lo aprendido en la sesión a la que no has podido asistir junto a los materiales de apoyo y/o actividades pendientes.

¿Cómo hago si quiero regalárselo a alguien?

Escríbenos para contarnos quién le regala a quién, en el pago se pondrá el nombre y apellido de la persona que acudirá al taller.

Podemos hacer una tarjeta regalo cuqui.



MUJERES CÍCLICAS

Gracias

+ info en:

www.anarizopsicologa.es

www.anaruiznutricionista.es

@anarizo.psico

@manzanasada

Ana Rizo: 649636793

Ana Ruiz: 628884993