

Programa



Formación Integral
Yoga y Musicoterapia Arquetípica
para el Ciclo Menstrual Ovulatorio

Info x wapp: +54 9 3513 07 0158
Yanina Kantor Vero Romar
C.C. Monte Sagrado Musicoterapia Arquetípica

Módulo Uno

Menstruación.
Agua, Luna Nueva. Fluir

Sábado 10 de Abril

Zoom Practica Yoga: 8.30 a 10.30

Zoom Musicoterapia Arquetípica: 11 a 13.15

El agua habla de la capacidad de fluir o del estancamiento y la confusión (miedo) Entramos en la Profundidad de nuestras aguas en contacto con el sangrado menstrual, o la energía de la luna nueva [si por el motivo que sea no menstruas] con las sensaciones que nos provoca, escuchamos al cuerpo y traemos sus mensajes para hacerlos canción...

Una canción que hablará de lo que la vida misma nos propone fluir durante este modulo.

Crearemos una canción medicina comunitaria que acompañara y será guía de este navegar mis propias aguas.

- Circulo de protección del espacio, Desde mi centro, habitar plenamente mi cuerpo
- Bocas y canales, la sinfonía primitiva del cuerpo.
- Relajacion para equilibrar la energía electro-magnetica
- La respiración enfocada como analgésico natural.
- Descanso consciente, alivio y contencion
- El útero: centro creativo sagrado de la mujer
- Asanas y vinyasas femeninos receptivos para practicar a partir del segundo día de tu luna roja
- Nutricion celular a través de técnicas de meditación
- Saber crear una intención sagrada.

Módulo Dos

Post Menstruacion.
Fuego, Luna Creciente. Enfocar

Sabado 8 de Mayo

Zoom Practica Yoga: 8.30 a 10.30
Zoom Musicoterapia Arquetipica: 11 a 13.15

El fuego de la identidad, la capacidad de ir hacia mi camino, o el quemarme por dentro (ira) Salimos de la profundidad de las aguas para ir en pos de una guía, el fuego que ilumina el camino y me dice: "es por aca"
Buscaremos en el cuerpo la guía para saber donde debemos enfocarnos durante este modulo y convertiremos en canto esos mensajes

- Circulo de protección del tiempo, ser el pulso de la vida en presente.
- Respiracion de fuego para purificar y activar la energía.
- Asanas (posturas) y vinyasas(dinámicas) mas ardientes Para el despertar de la energía armonica y estable
- La sutil relación entre musculos y tendones y ligamentos. Una labor en equipo para Fortalecer y flexibilizar.
- La nutrición en multiples niveles.
- Ser la doula de mi proceso, y saber acompañar.
- Vocalizaciones sanadoras de nuestra sexualidad femenina

Módulo Tres

Ovulación
Tierra. Luna Llena. Manifestar

Sabado 12 de Junio

Zoom Practica Yoga: 8.30 a 10.30

Zoom Musicoterapia Arquetipica: 11 a 13.15

La tierra habla de sostén, entrega, manifestación, caos creativo o no poder crear, frustración, desconfianza, control (tristeza). Llega la ovulación, La luna Llena y con ella el poder de manifestar...

Buscaremos en el cuerpo todos esos mensajes orgánicos que nos ayuden a tejer un nuevo canto comunitario, que sea medicina de lo que durante este modulo es tiempo de manifestar en nuestras vidas

- Circulo de protección de la acción, decidir con certeza
- Huesos, la estructura, sostén, desarrollo de la seguridad interna.
- Articulaciones, portales de paso y renovación
- Relacion mandibula/cadera
- Asanas femeninos fluidos, la danza del amor.
- Hormonas, la anatomía de la felicidad.
- Serotonina, Dopamina, endorfina y enfocada OXITOCINA.



Módulo Cuatro

Pre Menstruación
Aire. Luna Menguante. Soltar

Sabado 10 de Julio

Zoom Practica Yoga: 8.30 a 10.30

Zoom Musicoterapia Arquetipica: 11 a 13.15

El aire habla de visión y sabiduría (alegría) o juicios e interpretaciones y empeñarse en tener razón, Habla de desapego y Soltar...

Llegamos a este Modulo y conectamos con esa sabia voz interna que su lengua nos dirá qué es tiempo de soltar para avanzar livianas...

Crearemos una Canción Medicina Grupal que acompañara la practica del desapego y la visión

- Circulo de protección del ritmo, la realizacion
- Piso pélvico y columna.
- Asanas y vinyasas de lo sagrado femenino.
- Ser sonido y silencio, meditación sonora.
- Laringe/útero, la vibración y la voz.
- Alineacion consciente de los 7 centros(chacras)
- Meditación, saber soltar lo que alguna vez me sirvió y caduco.