



ACTIVA TU FUEGO INTERIOR  
TANTRA PARA  
LA MUJER MADURA



## Conexión Mente-Cuerpo-Espíritu

- Reconectar con tu cuerpo: A menudo, durante la menopausia, las mujeres pueden sentirse desconectadas de sus cuerpos debido a los cambios físicos. A través del tantra, aprenderás a escuchar y honrar tu cuerpo de una manera nueva y amorosa.
- Equilibrar tu mente: Las fluctuaciones hormonales pueden influir en tu estado mental y emocional. A través de prácticas tántricas, descubrirás cómo encontrar equilibrio y paz interior.
- Abrazar tu espíritu: El tantra también es una vía espiritual que te permitirá explorar tu ser más profundo. Aprenderás a conectar con tu esencia espiritual y a comprender cómo esta conexión puede nutrirte durante la menopausia.

# El Poder de la Energía Sexual

- El tantra ve la energía sexual como una fuerza vital que puede revitalizarte y restaurarte. Cultivar esta energía puede aumentar tu vitalidad y bienestar general.
- Esta energía circula llenandote de energía, poder y que de esta forma puedes trasladarlo a todas las áreas de tu vida
- Al canalizar esta energía ella te beneficia tu salud física, emocional y mental.



# Tantra y Menopausia

El tantra ofrece técnicas y prácticas que pueden enriquecer la vida sexual durante la menopausia.

Esto incluye la promoción de una mayor intimidad y una conexión emocional más profunda con la pareja.



Las prácticas tántricas también pueden ayudar a las mujeres a aceptar y abrazar los cambios en su cuerpo y su sexualidad que acompañan a esta etapa de la vida.

# Salud y Bienestar

El bienestar físico y emocional es un aspecto crucial durante la menopausia, y el tantra ofrece herramientas valiosas para esta etapa de la vida



- Gestión de Síntomas: Los síntomas como los sofocos y la sequedad vaginal son comunes durante la menopausia. A través del tantra, aprenderás técnicas de relajación y respiración que pueden ayudarte a gestionar estos síntomas de manera efectiva, brindándote alivio y comodidad.
- Equilibrio Emocional: Las fluctuaciones hormonales pueden afectar tu estado emocional. El tantra te enseñará a cultivar la calma interior y la estabilidad emocional

# Empoderamiento

La menopausia es una transición importante en la vida de una mujer, y el tantra puede brindarte un sentido profundo de empoderamiento.

Abrazar tu cuerpo y tu ser con amor y aceptación en este momento, fortalece tu autoestima.

## Autoestima y Confianza



# Sexualidad

La vida sexual y emocional de una mujer no tiene por qué disminuir durante la menopausia; de hecho, puede enriquecerse

Conexión Emocional: El tantra no se trata solo de la sexualidad, sino también de la conexión cuerpo - emoción - mente - energía - espíritu



# Viajemos Juntas

- **Respiración Consciente:** Comenzaremos con la base de muchas prácticas tántricas: la respiración consciente. Aprenderán técnicas de respiración que pueden usar para aumentar la conciencia de su cuerpo y mente, así como para conectar con su energía vital.
- **Conexión con los sentidos:** Nos permiten conectarnos más profundamente con las sensaciones y emociones en su cuerpo.
- **Autoexploración:** Te guiaré en un ejercicio de autoexploración para ayudarte a conectar con tu cuerpo lo que es esencial para una práctica tántrica saludable.
- **Meditación Tántrica:** Una forma de meditación que utiliza la energía sexual como una fuente y conexión profunda.
- **Atención plena** en la energía sexual que puede intensificar tu conexión con el placer y la intimidad contigo misma.

# Viajemos Juntas Comunidad

- **Conexion compartida** : Es importante en este viaje conectar con otras mujeres que tambien estan atravesando experiencias similares
- **Compartir experiencias** : Cada una tiene un viaje unico y valioso. Compartir sus experiencias, triunfos y desafíos puede ser inspirador y enriquecedor para todas. No subestimen el poder de sus historias.
- **Apoyo Mutuo**: La comunidad puede brindar un espacio seguro para expresar dudas, inquietudes y logros. El apoyo mutuo es fundamental para mantenerse motivadas y comprometidas en su práctica tántrica.
- **Recursos y Aprendizaje Continuo**: Juntas pueden descubrir nuevos recursos, libros, cursos y prácticas que enriquezcan su viaje. La comunidad puede ser una fuente de conocimiento continuo y crecimiento
- **Eventos y Encuentros**: La posibilidad de participar de encuentros o eventos donde puedan practicar y aprender juntas. Esto fortalecerá su vínculo e incentivara en seguir construyendo juntas

Respiracion

Entre Mujeres  
Maduras  
Activa tu fuego  
Interior

Autotoque  
consciente

Consciencia  
de suelo  
Pelvico

Visualiza y siente  
la energia  
circulando  
en tu cuerpo

Soltar y liberar  
el cuerpo  
y voz



#deestosisehabla  
#juntasesmejor  
#circulatusaviasabia