



Proyecto Nuestro Útero

LISTADO DE PRÁCTICAS DISPONIBLES Y CUANDO PRACTICARLAS

REFERENCIAS: FASE YANG ♡ / FASE YIN ◇ / CICLO COMPLETO

CURSO DE PROFUNDIZACIÓN EN NUESTRO ÚTERO

Disponible en actividades.marcelathesz.com

MÓDULO 1 <i>Profundización del segmento 1 de prácticas del libro.</i>	MÓDULO 2 <i>Profundización del segmento 2 de prácticas del libro.</i>	MÓDULO 3 <i>Profundización del segmento 3 de prácticas del libro.</i>	MÓDULO 4 <i>Profundización del segmento 4 de prácticas del libro.</i>
<p>2.1 / 2.2 Prácticas de activación corporal para favorecer la relajación del útero.</p> <p>2.3 / 2.4 Prácticas para sentir el útero en el cuerpo.</p> <p>3.1 Práctica para regular las sensaciones emocionales.</p> <p>3.2 Meditación para reconocer, nombrar y expresar las emociones.</p> <p>4.2 Meditación para activar las conexiones energéticas del útero.</p> <p>4.1 Práctica para activar y armonizar las conexiones energéticas del útero.</p> <p>5.0 Escucha consciente para recapitular tu historia.</p>	<p>2.2 Respiración del útero 1: Sentir el movimiento y relajar el útero. ◇</p> <p>2.3 Respiración del útero 2: Estimular los ovarios y la conexión útero-corazón. ♡</p> <p>4.1 Práctica de limpieza energética corporal. ◇</p> <p>4.2 Caminata del útero. ◇</p> <p>5.1 Meditación para la activación de tus semillas creativas. ♡</p> <p>5.2 Práctica de activación de la energía creativa del corazón. ♡</p> <p>5.3 Meditación de pie: conectar tu corazón con la vida. ♡</p> <p>6.1 Masaje de pechos y depuración del sistema linfático.</p> <p>6.2 Práctica para equilibrar el dar y recibir.</p> <p>6.3 Práctica de conexión y balance interno.</p>	<p>2.1 Meditación guiada: activar la presencia en la red de los úteros. ◇</p> <p>2.2 Caminata del útero para incluir a las mujeres. ◇</p> <p>3.1 Respiración consciente para gestionar emociones complejas.</p> <p>3.2 Práctica para crear el ovillo de energía en el útero. ♡</p> <p>3.3 Práctica crear luz para dar luz. ♡</p> <p>4.1 Caminata del útero-voz.</p> <p>4.2 Práctica para liberar la garganta y abrir la voz.</p> <p>4.3 Respiración consciente: escuchar la voz del útero.</p> <p>5.1 Práctica corporal para la activación del circuito creativo-expresivo. ♡</p>	<p>2.1 Práctica para regular y activar la percepción del útero. ◇</p> <p>2.2 Práctica de activación y alineación de la conexión útero-pineal. ◇</p> <p>3.1 Práctica para activar la sensibilidad y el deseo. ♡</p> <p>4.1 Meditación guiada: reconocer tu soberanía y poder.</p> <p>4.2 Caminata para la elección consciente.</p>