

# Retejiendo el ciclo

Abril 2025

*Conecta con tu cuerpo, equilibra tu energía y vive en armonía con tu naturaleza cíclica.*



# El proyecto

El ciclo menstrual es un proceso natural que influye en la energía, emociones y bienestar general de las mujeres. Sin embargo, sigue siendo un tema desconocido o mal comprendido. “Retejiendo el Ciclo” es un programa de educación menstrual que busca empoderar a las mujeres a través de sesiones sobre la naturaleza del ciclo, el método sintotérmico y el autoconocimiento.

Siendo el objetivo principal, crear una comunidad de mujeres informadas y conectadas con su cuerpo.

# Objetivos

Empoderar a las mujeres en el conocimiento de sus cuerpos:

01

Facilitar que las participantes comprendan y se apropien de sus ciclos naturales mediante herramientas como el método sintotérmico, reconociendo cómo sus ritmos internos influyen en su bienestar físico, emocional y energético.

Promover el autocuidado natural y accesible:

02

Enseñar el uso práctico de la herbolaria y el ciclo de semillas como aliados para equilibrar hormonas y atender las necesidades de cada fase del ciclo, fomentando autonomía y conexión con la naturaleza.

Fomentar una relación consciente con el cuerpo y la naturaleza:

03

Inspira a las participantes a desmitificar creencias sobre sus ciclos, integrando lo aprendido en su día a día para fortalecer su conexión con los ritmos naturales (internos y externos) y vivir de forma más alineada y equilibrada.



# Temáticas a desarrollar

Ciclo menstrual como un quinto signo vital

Integración y Círculo de cierre

Fases del ciclo menstrual y sus energías

Herbolaria para el equilibrio

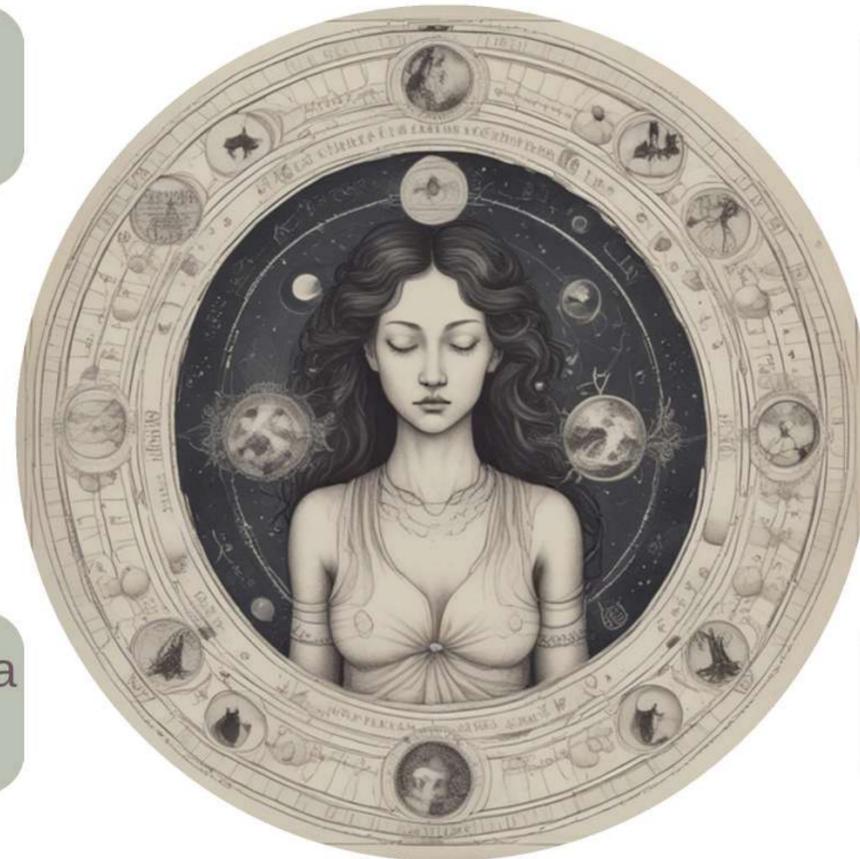
Ciclo menstrual y conexión con la naturaleza

Ciclo de semillas o Seed Cycling para la armonía hormonal

Introducción al método sintotérmico - Planificación natural

Ciclo y desbalances - Entre mitos y diagnósticos

Observación del cuerpo: señales de fertilidad y bienestar hormonal

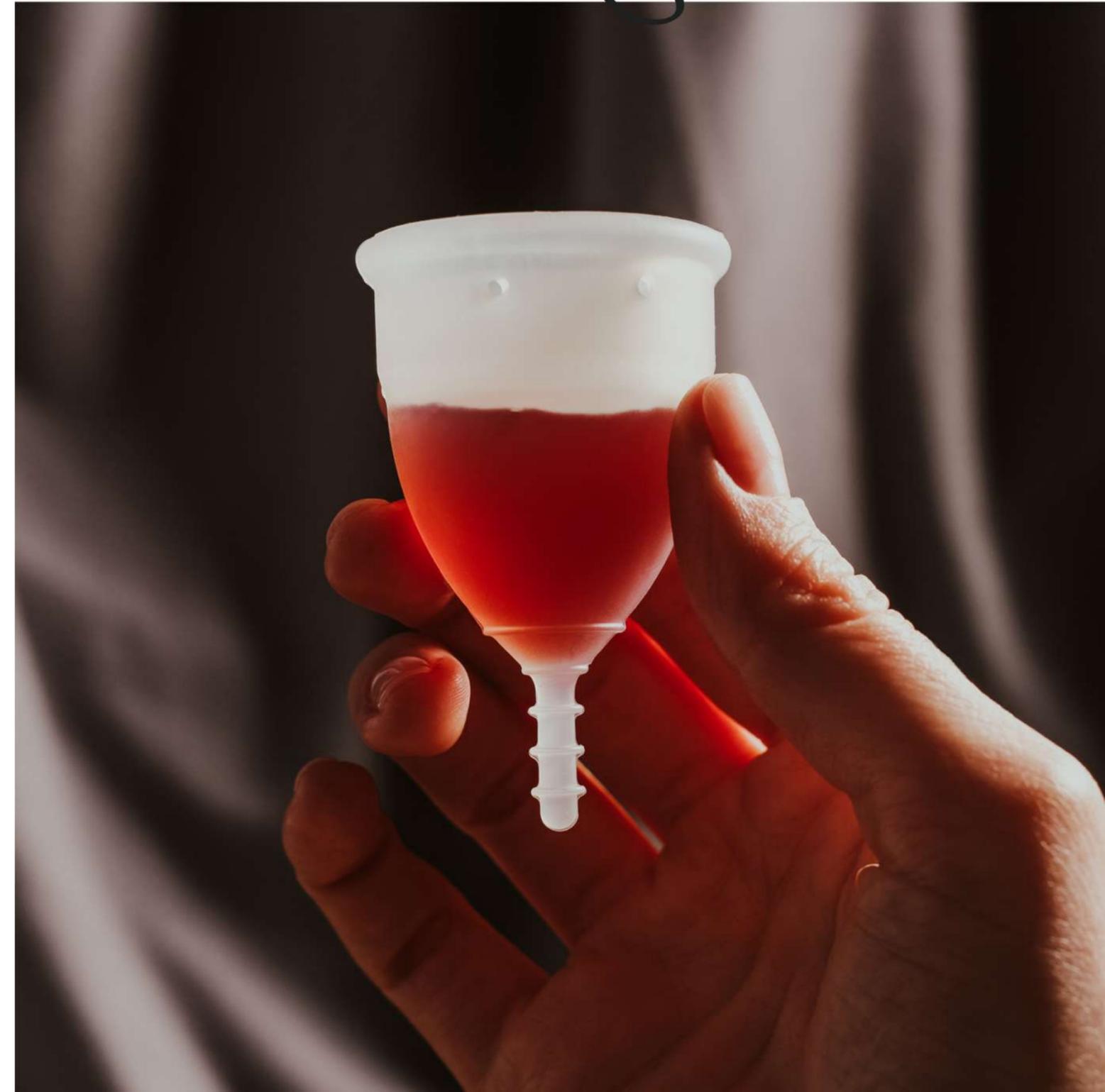




# Ciclo Menstrual: Un Signo Vital Conectado a la Naturaleza

## Temas:

- Ciclo menstrual como un quinto signo vital
  - Por qué el ciclo es un signo vital? Cómo refleja salud general (incluso en irregularidades o ausencia).
- Fases del ciclo menstrual y sus energías
  - Las 4 fases (menstruación, folicular, ovulación, lútea): energías y emociones asociadas (introspección, crecimiento, plenitud, recogimiento).
- Ciclo menstrual y conexión con la naturaleza
  - Paralelismos con las fases lunares, las estaciones y los ciclos de vida





Semana 2

# Observación y Planificación Natural

Temas:

- Método sintotérmico en Acción
- Qué hace: Usa temperatura basal, moco cervical y signos como energía para mostrarte fertilidad y salud hormonal.
- Qué revela: Tus señales corporales (moco, temperatura, posición cervical) hablan de bienestar o desequilibrios.
- Para qué sirve: Planificación natural o autoconocimiento, desmitificando la "irregularidad".
- Cómo arrancar: Registra sin presión, solo con un termómetro y ganas de escuchar tu cuerpo.
- Uso para planificación natural (si aplica) o simplemente autoconocimiento.





*Semana 3*

# Ciclo y Desbalances – Entre Mitos y Diagnósticos

---

Temas:

- Mitos comunes del ciclo menstrual. Ideas erróneas como:
  - "Un ciclo regular debe durar 28 días exactos"
  - "Si es irregular, hay un problema de salud"
  - "La ovulación siempre ocurre el día 14"
  - "La menstruación debe ser igual todos los meses"
- Factores que afectan el ciclo, Efectos secundarios de los anticonceptivos hormonales
- Irregularidades y condiciones como SOP, endometriosis, amenorrea.
- Perimenopausia, menopausia, histerectomía



# Herramientas Naturales para el Equilibrio

Temas:

- Herbolaria: Plantas para cada fase del ciclo (Regulación hormonal, alivio de dolor, equilibrio emocional)
  - Infusiones para acompañar cada etapa. Prácticas ancestrales de sanación con hierbas.
  - ¿Qué alimentación me ayuda a equilibrar mis hormonas? ¿Las infusiones pueden sustituir tratamientos médicos para desbalances hormonales? ¿Hay alguna hierba que ayude con el síndrome premenstrual?
- Ciclo de semillas o *Seed-cycling* para la armonía hormonal
  - Qué es el ciclo de semillas y cómo influye en la salud hormonal
  - Cómo es su uso en cada fase menstrual
  - ¿Cuánto tiempo debo hacerlo para ver resultados?



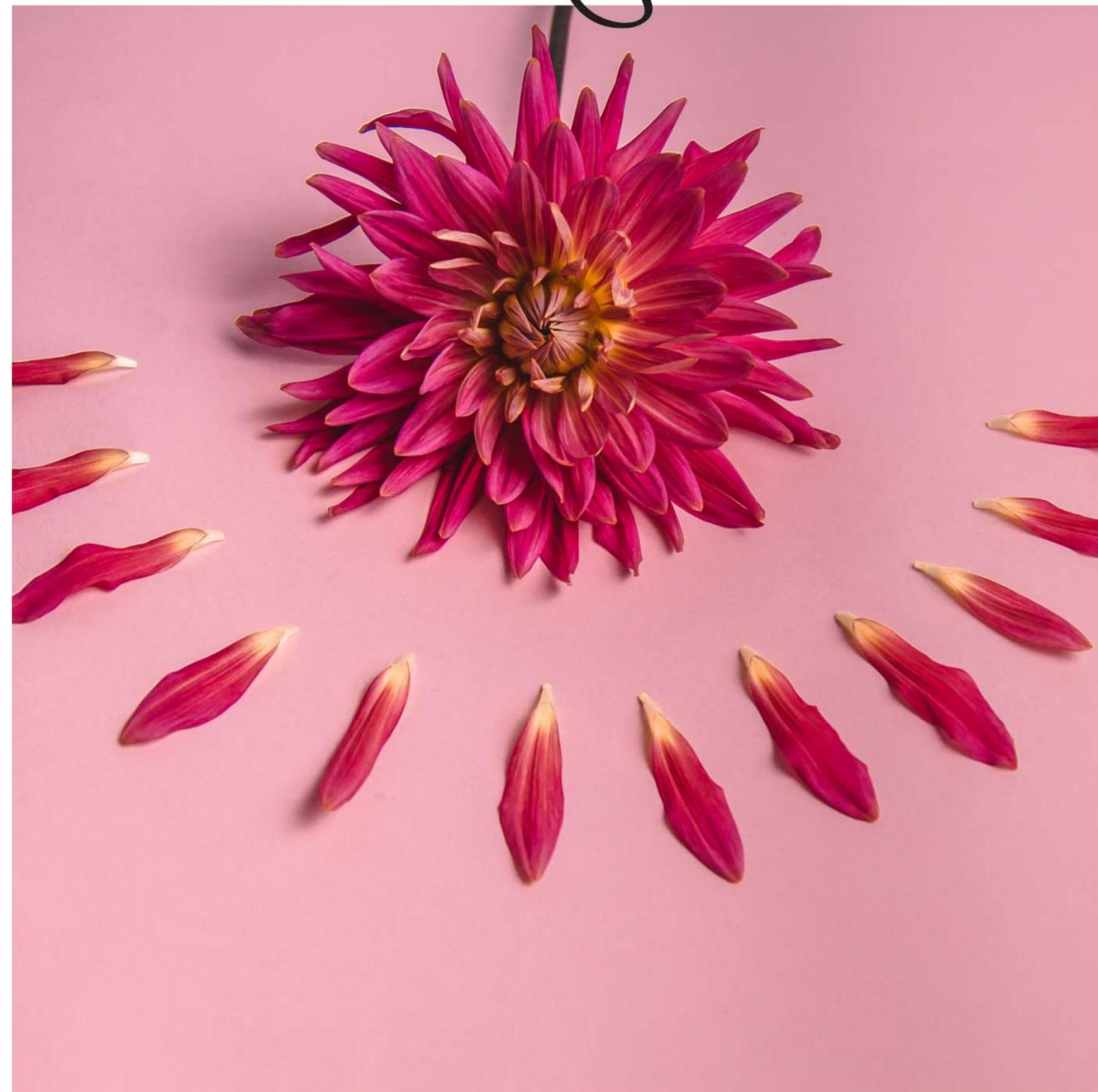


*Semana 5*

# Integración y Círculo de Cierre

Temas:

- Reflexión sobre aprendizajes: cómo el método sintotérmico, la herbolaria y el seed cycling han cambiado su mirada al cuerpo.
- Integración: cómo llevar estas prácticas al día a día para vivir en sintonía con sus ciclos y la naturaleza. Relación entre hormonas y estados emocionales. Cómo adaptar nuestra rutina según nuestra energía en cada fase, y a su realidad (regularidad, desbalances, menopausia). Técnicas de gestión emocional y autocuidado cíclico.
- Celebración del proceso y conexión grupal. Círculo de mujeres.



# Esto es para ti si..



Deseas entender más tu ciclo, y saber cómo te encuentras



Buscas métodos naturales para entender tu fertilidad



Experimentas desequilibrios hormonales o ciclos irregulares.



Deseas dejar los anticonceptivos hormonales



Deseas conectar con mujeres que estén en el mismo camino de autodescubrimiento.



Recuperar la soberanía sobre tu cuerpo



# ¡Una inversión en ti misma, en tu salud y en tu empoderamiento!

- Conocimiento para toda la vida: Herramientas prácticas (método sintotérmico, herbolaria, ciclo de semillas) para cuidar tu cuerpo de forma natural.
- Salud y bienestar a tu alcance: Equilibra tus hormonas, reduce molestias y siéntete en armonía sin depender de soluciones costosas o invasivas.
- Ahorro a largo plazo: Toma decisiones informadas sobre tu salud, evitando tratamientos costosos y recuperando tu bienestar de manera natural.
- Retoma el control sobre tu ciclo: Desmitifica las irregularidades del ciclo menstrual, adiós a los anticonceptivos hormonales y sé consciente de tus hábitos.
- Comunidad y apoyo: Únete a un círculo de mujeres que comparten tu camino, creciendo y sosteniéndose mutuamente.

Vale la pena





# Modalidad e Inversión

Las 5 sesiones del taller se realizarán virtuales y sincrónicas, de 2 a 2,5 horas, con grabaciones disponibles durante 3 meses.

Las sesiones serán llevadas a cabo a las 6:00pm (ACDT) vía zoom. (El día lo definiremos después de la primera sesión) La primera sesión será el 29 de Marzo de 2025

## 🌿 Taller "Retejiendo el ciclo"

Incluye 5 sesiones + materiales digitales

- 📄 Guías
- 🍲 Recetas
- 📄 Documentos y grabaciones

**Valor: AUD\$100  
(US\$65)**





# Moderado por

🌿 Mi nombre es Jeniffer Carolina Gutiérrez Palma. Soy Física de profesión y estudiante de Herbolaria y Alquimias Femeninas, apasionada por el bienestar femenino, el conocimiento del ciclo menstrual y la conexión con la naturaleza. Durante los últimos cinco años, he explorado e integrado estas prácticas en mi vida, permitiéndome reconocer mi cuerpo como un lugar sagrado, seguro, poderoso y mágico. Ha sido un camino de sanación y reconexión con mi propósito.

🌙 Soy fundadora de Palma The Lab, un espacio dedicado a la sanación, el empoderamiento y el crecimiento de mujeres a través de círculos, rituales y aprendizaje consciente. Actualmente, me enfoco en educación menstrual y métodos naturales, combinando ciencia, espiritualidad y tradición para ofrecer herramientas que nos conecten con nuestra esencia cíclica.

✨ Hoy te invito a ser parte de este espacio, a redescubrir juntas el poder de nuestro ciclo y a reclamarnos como soberanas de nuestro cuerpo.





[HOME](#)

[ABOUT](#)

[CONTACT](#)

Te resuena esta información? Te animo a escuchar  
tu instinto y a invertir en ti.

Deja tus datos o escríbenos a

[@Palma\\_thelab](#)

[info@palmathelab.com](mailto:info@palmathelab.com)

[www.palmathelab.com](http://www.palmathelab.com)