

CALENDARIO LUNAR

Compartimos contigo el calendario lunar menstrual, una herramienta que te ayudará a conocerte mejor y entender tus ciclos lunares.

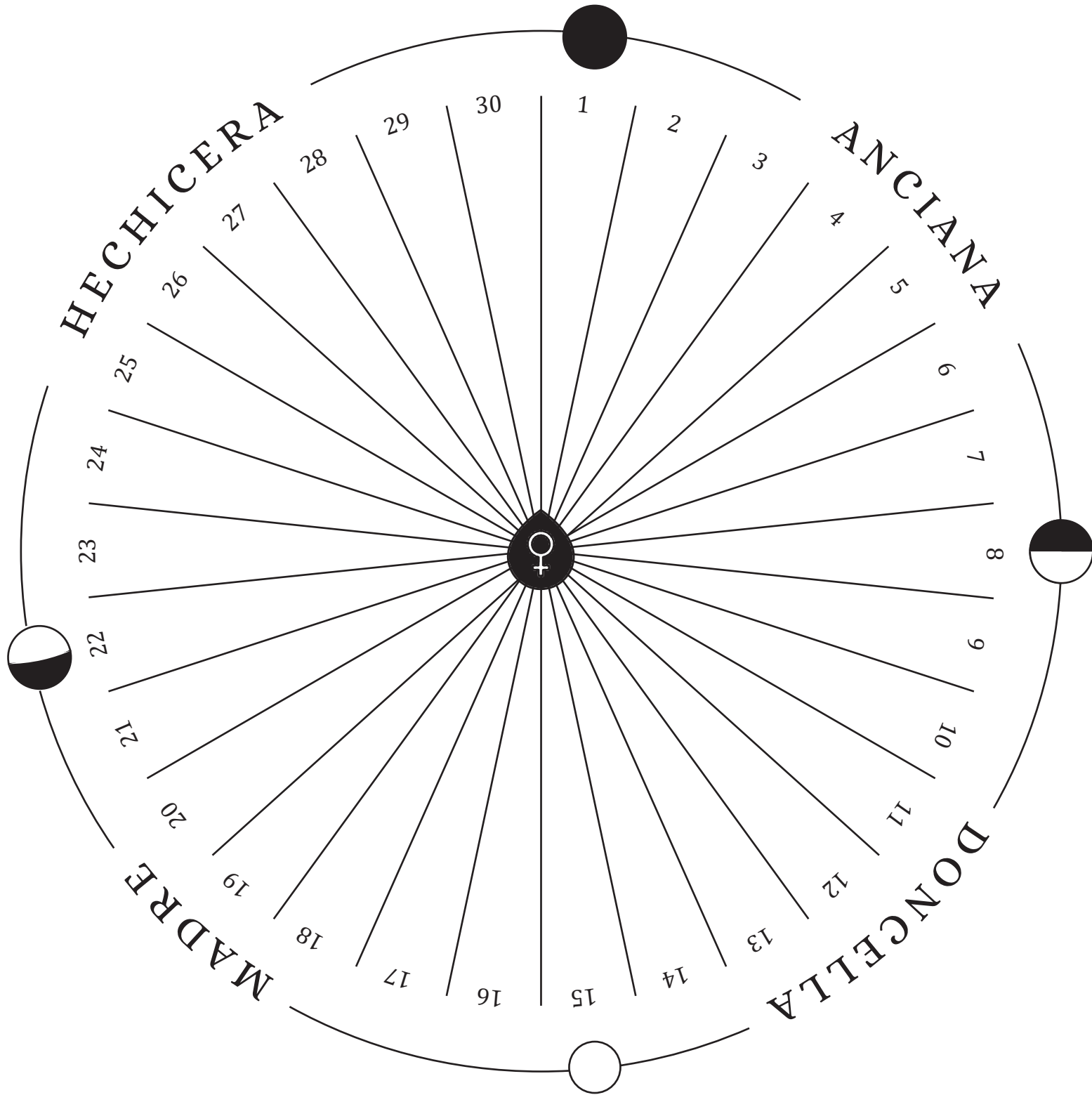
Para rellenar el diagrama lunar te recomendamos usar caritas, dibujos, o palabras que resuman cómo te encontrabas cada día. Cuando hayas llenado varios diagramas mensualmente, podrás identificar patrones que se repiten y de esta forma reconocer lo que tu cuerpo necesita en cada fase lunar.

Las preguntas que encontrarás en la tercer página pueden ser una gran guía para ayudarte a llenar el calendario

Esperamos que esta herramienta te ayude en tu proceso de autoconocimiento y/o sanación, te recomendamos ver el siguiente satsang o charla para entender bien su uso:

https://www.instagram.com/tv/CZO9oYHog9e/?utm_source=ig_web_copy_link





Inició luna: día mes año
 (Fecha en que inicio sangrado)

Notas



¿CÓMO ESTUVO MI MENTE?

- ¿ Qué aprendí?
- ¿ Qué fue retador?
- ¿ Qué pensamientos se repitieron?
- ¿ Qué me preocupó?
- ¿ Qué fue fácil?
- ¿ Qué puedo reconocer?

¿QUÉ NECESITO ESTE MES?

- ¿ Meditar ?
- ¿ Dibujar ?
- ¿ Salir ?
- ¿ Pasar tiempo en la naturaleza?
- ¿ Escribir?
- ¿ Establecer límites?

¿CÓMO ESTUVO MI CUERPO?

- ¿ Cómo me he alimentado?
- ¿ Me he movido?
- ¿ Cómo estuvo la calidad de mi sueño?
- ¿ Hubo/hay tensión en alguna parte de mi cuerpo?
- ¿ Sentí/ siento dolores o molestias?

¿Y MIS EMOCIONES?

- ¿ Qué emociones sentí con más frecuencia?
- ¿ Cuáles emociones fueron retadoras ?
- ¿ Cuáles emociones fueron placenteras ?
- ¿ Cómo manejé mis emociones ?
- ¿ Cómo se sintieron en mi cuerpo?





PROGRAMACIÓN DEL MES VANADURGA

FEBRERO

4 al 6	Retiro de Ayurveda, Nutrición y Vida
11 al 13	Retiro de Yoga y Pensamiento Positivo
18 al 20	Retiro de Yoga y Consciencia Ecológica
25 al 27	Retiro de Manejo de Emociones



<https://www.vanadurga.co/>



@atmanyogacolombia

@vanadurgaashram



+57 314 6788465