



menarquía

la primera menstruación

Què faig quan em ve la regla per primera vegada?
Significa que ja sóc “una dona”? I si no vull que ningú se n'adoni?

Pel cap d'una persona que es troba a un pas de viure la primera menstruació poden passar **moltes preguntes**. I algunes d'elles potser mai arriben a ser verbalitzades.

Amb aquest taller, volem crear un **espai de confiança i proximitat** perquè totes hi tinguin cabuda. Plegades, qüestionarem, aprendrem i trencarem alguns dels grans mites del cicle menstrual.



qhali kay

Qhali Kay neix en el 2022 amb l'objectiu de compartir una visió de la salut més integrativa, conscient i harmònica amb el nostre entorn.

Des del projecte, **acompanyem en l'autoconeixement**, posant la vida de les persones al centre i facilitant eines de prevenció i autogestió del benestar físic, mental, emocional i social.

Apostem per l'**educació i la promoció del coneixement**, contemplant a les persones en la seva dimensió **biopsicosocial**, treballant per desenvolupar propostes des d'una mirada integrativa i interseccional.

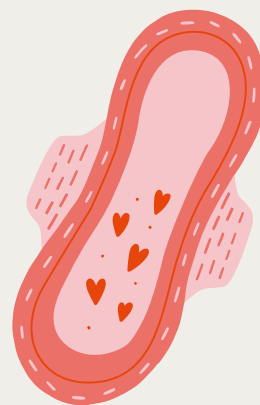
Dissenyem i dinamitzem propostes i espais formatius, preventius i terapèutics, tant individuals com col·lectius, que cerquen la transformació social des del benestar.

I ho fem mitjançant una **metodologia respectuosa** i basada en criteris democràtics d'horitzontalitat, d'igualtat, inclusió, transparència i participació.

l'escola menstrual

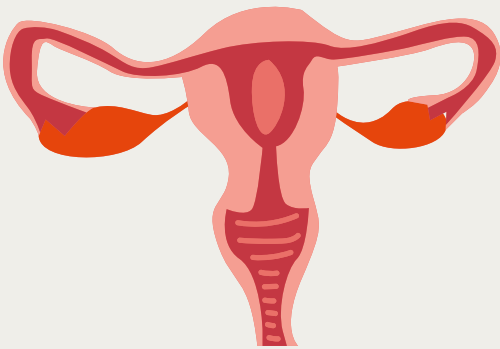
Des del projecte, treballem en favor del benestar femení des d'una dimensió integral, connectant amb les emocions i amb el cos i generant espais per **compartir i transformar-nos plegades**. Entenem que és vital recuperar **el poder sobre el propi cos**, un territori colonitzat per la cultura patriarcal.

A partir de diferents propostes, englobades en el projecte de **l'Escola Menstrual**, empenem un viatge cap a l'alfabetització i la sobirania corporal, partint de l'escolta, l'observació, l'experimentació, la mirada crítica i la consciència.



La persona de l'equip que dinamitza i lidera l'àrea de salut femenina a Qhali Kay és la **María Moreno Algaba, periodista i educadora social**. En els darrers anys, s'ha format com a educadora i terapeuta menstrual i acompanya a dones i persones amb vagina, en les diferents etapes vitals, per recórrer un camí cap a l'autocura i la naturalesa instintiva, cíclica i poderosa que ens acompanya.

En aquest sentit, des de l'Escola Menstrual **hem acompanyat a dones i persones menstruants** a través de **cercles de dones, tallers** de salut femenina, **formacions** a mida per a entitats socials, creació de **productes** menstruals, elaboració de **materials pedagògics** i divulgatius i del projecte **Salut integral femenina en Centres Penitenciaris**, adreçat a dones privades de llibertat.



tallers per a centres educatius

És en aquest àmbit, que s'emmarca l'**oferta formativa** que facilitem als **centres educatius**. En funció de les necessitats i característiques de cada grup, adaptem el contingut i la metodologia.

El catàleg de propostes consta de les següents formacions:

PRIMÀRIA

Descobrim la sexualitat

Menarquia, la primera menstruació

El meu cos està canviant!

SECUNDÀRIA

Cicle menstrual i autoconeixement

La sexualitat des del plaer

Trenquem els mites del gènere i la sexualitat

El meu cos lliure i poderós

Estimar no fa mal: una història d'amor i bon tracte

la primera menstruació

menarquia

Aquest és un taller adreçat a **infants de 5è i 6è de primària**, que pretén facilitar eines per donar la benvinguda de manera segura i positiva a **una de les transicions més importants** per a les persones menstruants: la menarquia.

La primera menstruació pot arribar carregada de dubtes, pors, vergonyes, inseguretats... i molts mites! Amb aquesta proposta volem construir **una mirada amorosa i respectuosa** cap al cicle menstrual, per obrir les portes de l'acceptació cap al propi cos i descobrir la ciclicitat i la sexualitat amb curiositat i confiança.

L'objectiu és **conèixer les implicacions** físiques, emocionals i relacionals del cicle menstrual, **elaborar un discurs** que defugui dels tabús i les desinformacions i **acollir preguntes i inquietuds**.



temari

Què és la menarquia i com sé **quan arribarà?**

Quines **preguntes** tinc al cap?

El **cicle ovulatori i menstrual**: què en sabem?

Quatre fases, quatre energies

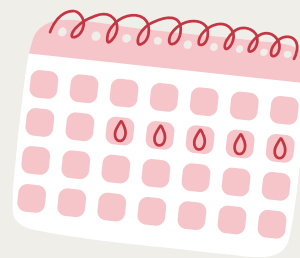
Trenquem els **mites**!

Productes menstruals saludables



metodologia

El contingut teòric el compartim des del joc, el diàleg i l'experimentació. **Aquest taller el fem entre totes:** des del inici, es facilita un espai de recollida de preguntes anònim que anem resolent durant la sessió.



temps

La durada d'aquesta formació es d'**1,5h**.
Preferiblement, es realitzaria en horari de tarda. Però si això és un inconvenient pel centre, ens adaptariem a la disponibilitat.

preu

Aquest taller té un cost total de **150€**.

qüestions tècniques

Per al bon desenvolupament de l'activitat, caldria disposar d'una sala àmplia, un **ordinador** amb **projector** i accés a **internet**.

més detalls

Si des del vostre centre esteu interessades en desenvolupar aquest taller, ens podeu contactar a **info@qhalikaybcn.com** o al telèfon **673 15 06 15**.

També podeu consultar la resta d'activitats que es faciliten des de Qhali Kay a **qhalikaybcn.com** i a les xarxes socials **[@escuelamenstrual](https://www.instagram.com/escuelamenstrual)** i **[@qhalikaybcn](https://www.instagram.com/qhalikaybcn)**.

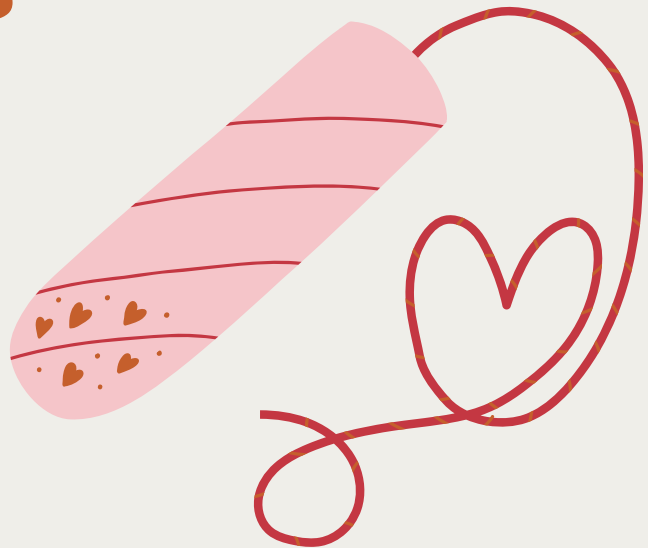
gràcies per la confiança

info@qhalikaybcn.com

qhalikaybcn.com

[@escuelamenstrual](https://www.instagram.com/escuelamenstrual)

[@qhalikaybcn](https://www.instagram.com/qhalikaybcn)



QHALI KAY
educación para el bienestar

**escuela
menstrual**
DE @QHAIKAYBCN