

SALUT

FEMININA

Educació per al benestar

Tallers a mida



QHALI KAY
educación para el bienestar

**escuela
menstrual**
DE @QHALIKAYBCN

🏠 qhalikaybcn.com

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

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

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.

Educació per al benestar

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, 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, 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

A MIDA

Compartir coneixement en matèria de salut menstrual i femenina **en espais de seguretat i confiança**. Aquesta és la proposta dels **Tallers a Mida**: trobades amb grups tancats, de coneixença, on s'abordin temàtiques adaptades a les necessitats i perfils de les participants.

Sabem que la intimitat, la cohesió i la complicitat són importants a l'hora d'intercanviar experiències. Per això volem posar totes les facilitats que permetin gaudir d'un **espai de sensibilització i aprofundiment** per al nostre benestar, a partir de **treball teòric i dinàmiques corporals i d'artteràpia**. A casa de les participants, enmig de la natura o a les sales de Qhali Kay, al Poblenou,... ens movem per crear un ambient càlid i còmode per aprendre plegades.

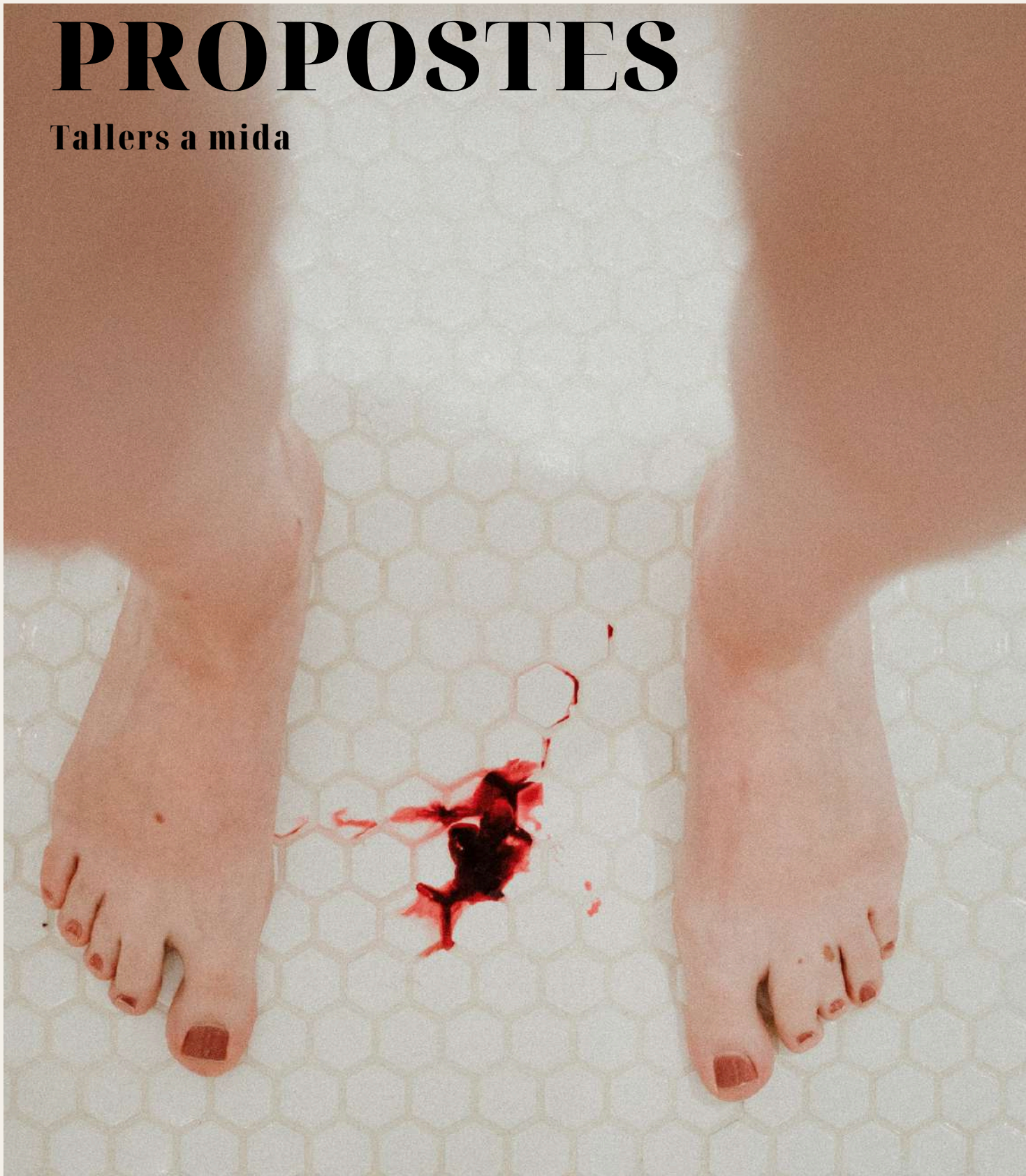
Totes les temàtiques que us presentem a continuació estan obertes a modificacions per tal de satisfer al màxim les demandes de les destinatàries. Són només això: un primer esboç, una proposta!

Espais no mixtes, de seguretat, que ens permetin obrir-nos al cos i a les emocions des de l'amor i la confiança, posant-nos al centre i reconeixent-nos en l'altra, sense por ni judici.



LES NOSTRES PROPOSTES

Tallers a mida





CICLICITAT I ENERGIA FEMENINA

Aproximar-nos al cicle menstrual suposa tenir en compte les **tres dimensions: física, emocional i energètica**. Amb aquest taller, coneixerem els quatre arquetips (la donzella, la mare, la bruixa i la vella), el poder de la lluna sobre el nostre cos i la ciclicitat femenina.

Treballarem des de la teoria i la pràctica per **activar la nostra energia femenina** i despertar la creativitat i l'art com a fonts de nutrició.

La finalitat és connectar amb la nostra saviesa instintiva i incorporar eines i hàbits al dia a dia per **viure el cicle amb més amor i consciència**.

Què treballarem?

- Ens endisarem en els **quatre arquetips del cicle menstrual**.
- Aprofundirem en la **influència de la lluna i la natura** sobre el cos.
- Coneixerem els usos del **diagrama menstrual**.
- Activarem el potencial de l'**energia femenina** per viure amb més consciència la nostra ciclicitat.





SALUT INTEGRATIVA ALIMENTA EL TEU CICLE

Els nostres cossos depenen, en gran part, de la nostra **relació amb els aliments**. Una alimentació natural i alcalina ens nodreix i reforça el nostre poder. Pel contrari, una alimentació artificial i àcida pot afeblir i deprimir l'organisme.

Entenem per **alimentació natural** aquella que sense esforços ni grans tecnologies podem cultivar i pair.

Amb aquest taller, coneixerem els **macronutrients i micronutrients** que són aliats per a la nostra salut femenina. Aprendre quins aliments hauríem d'incloure en cadascuna de les fases i crearem les nostres pròpies receptes sota una mirada integral.

Què treballarem?

- Coneixerem els fonaments bàsics del **cicle menstrual**.
- Aprofundirem en **els aliments més importants** per al benestar femení.
- Aprendre a detectar **què necessita el cos en cada etapa del cicle i en les etapes vitals**.
- Definirem **una alimentació senzilla i assequible** que s'ajusti a les necessitats de cada participant.





EQUILIBREM LA NOSTRA SALUT HORMONAL

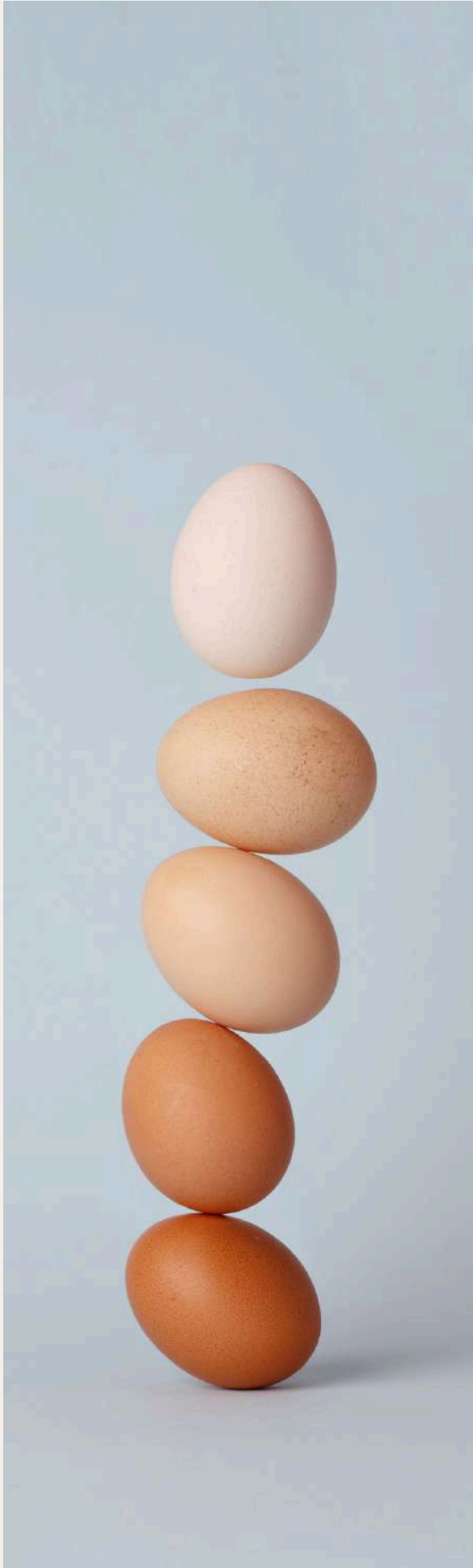
El cicle menstrual també és una **expressió de l'estat** de la nostra salut. La menstruació és **un signe vital** i ens ofereix informació valuosa sobre el nostre cos: la periodicitat i la regularitat, l'absència, l'aspecte del sagnat, els canvis en el metabolisme o l'aparició de dolor són només alguns dels indicadors que ens informen sobre com estem.

Aquest procés cíclic és possible per una constant **fluctuació hormonal**. En aquest taller, coneixerem a fons **l'estrògen, la progesterona, la FSH i l'LH**, hormones fonamentals per al benestar menstrual. I aprendrem com equilibrar-les.

Què treballarem?

- Ens endinsarem en el **sistema hormonal femení**: parlarem d'estrògens, progesterona, FSH i LH.
- Abordarem les diferents **parts del cos que influeixen** en l'equilibri hormonal.
- Compartirem **hàbits i eines** que ens ajuden a obtenir un bon balanç hormonal.





AUTOGESTIÓ DE LA FERTILITAT FEMENINA

Sovint l'educació sobre la fertilitat es redueix a pensar que el cicle menstrual hauria de durar al voltant de 28 dies i que l'ovulació hauria de tenir lloc el dia 14. Aquest mite és responsable de molts **embarassos no planificats** i és un indicador més de la necessitat que tenim de reconnectar amb el cos per aprendre'n d'ell.

Amb aquest taller, aprofundirem en el **Mètode de Consciència de la Fertilitat femenina**, un mecanisme empoderador per al control i l'**autogestió natural** de la nostra reproducció i una eina per detectar possibles problemes ginecològics i entendre millor el cos.

Què treballarem?

- Ens aproparem al cicle menstrual des d'una **dimensió física**.
- Aprendrem a detectar quin és el nostre **patró menstrual**.
- Coneixerem diferents **mètodes d'anticoncepció** i els impactes sobre el nostre cos.
- Aprofundirem en el **Mètode de Consciència de la Fertilitat Femenina**.





MENARQUIA

EL PRIMER SAGNAT

Aquest és un **taller dirigit a famílies, tutores i professionals de l'educació** que acompanyen a nenes i persones menstruants durant la pubertat.

La primera menstruació, o **menarquia**, és un moment important en la vida de les dones i persones amb vagina. Tot i així, per **la construcció social i els mites** que l'envolten s'acostuma a viure des de la incertesa, la por o la vergonya.

Amb aquest taller volem **compartir algunes pautes** per facilitar que aquest rite de pas cap a la maduresa sexual es pugui gaudir i viure amb major consciència i plaer.

Què treballarem?

- Ens aproparem al cicle menstrual des d'una **dimensió integral**.
- Aprendrem a **detectar les senyals del nostre cos** que indiquen que la menarquia és a prop.
- **Compartirem eines** per introduir i acompanyar en aquesta etapa amb amor i consciència.
- **Trencarem mites** plegades.





I ARA...QUÈ?

M'HA VINGUT LA REGLA!

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.

Parlarem, compartirem, jugarem i aprendrem amb **nenes i adolescents** que encara no han sagnat o que fa poc que ho fan.

Què treballarem?

- Entendrem més a fons **què és el cicle menstrual**.
- Compartirem els **principals canvis** que experimentarà el nostre cos amb l'arribada de la menstruació.
- Resoldrem dubtes plegades a **través del joc**.
- Facilitarem **alguns consells** per transitar més amablement la nova etapa.





ESTRATÈGIES PER MILLORAR EL CICLE

Tenim dret a **menstruar sense dolor**.
Tenim dret a **estar informades** de tot
el que passa al nostre cos. I tenim dret
a **prendre les decisions** necessàries
per sentir-nos millor.

Per **viure la nostra ciclicitat més
empoderades**, en aquest taller
aprofundirem en les bases del cicle
menstrual, tant físiques com
emocionals.

I compartirem **recursos i hàbits** que
ajudin a reduir els **motius més
freqüents del malestar menstrual**:
irregularitat, desequilibris hormonals,
dolor, absència de sagnat, síndrome
premenstrual, infertilitat, ovaris
poliquístics, endometriosisi,...

Què treballarem?

- Ens aproparem al cicle menstrual
des d'una **dimensió integral**.
- Detectarem plegades aquells
aspectes del cicle que ens
agradaria millorar.
- Compartirem **hàbits i recursos** per
millorar la nostra salut menstrual.
- Dissenyarem un **pla d'acció i
acompanyament** personalitzat.





EXPLOREM ELS NOSTRES GENITALS EXTERNOS

Com és la nostra vulva? Sabem quines són les seves parts? I quina funció tenen? Es mostra sempre de la mateixa manera? O va canviant al llarg de la nostra vida?

En aquest taller, **aprofundirem en els genitals externs**, facilitant un espai de reconeixement, exploració i intimitat.

Les participants podran **observar com és la seva vulva**, per honorar el seu poder, conèixer la seva anatomia, connectar amb ella des de l'amor i el respecte i aprendre a identificar possibles desequilibris, infeccions o alteracions. Un taller per **donar espai i visibilitat als nostres genitals**.

Què treballarem?

- Ens introduïrem en l'**anatomia física** dels nostres genitals externs.
- Connectarem amb el **poder que resideix en la vulva**.
- Aprendrem a identificar **possibles desequilibris físics**.
- **Observarem i autoexplorarem** els nostres genitals externs.





CUIDEM LA NOSTRA MICROBIOTA VAGINAL

Quina és la diferència entre una infecció d'orina o una candidiasi? Com influeix **el que menjo o l'estrés** en la salut de la meua vulva? I què és la **microbiota vaginal**?

En aquesta trobada, coneixerem alguns dels **principals desequilibris** en la microbiota vaginal, aprendrem les seves causes i com tractar-los.

Compartirem bons **hàbits d'autocura i higiene**, natural i respectuosa amb el nostre cos, per mantenir un estat de salut òptim i gaudir dels nostres genitals interns i externs. Treballarem amb **les plantes medicinals, els banys de vapor i l'alimentació**.

Què treballarem?

- Abordarem els **desequilibris** que poden alterar la microbiota vaginal.
- Compartirem **hàbits** per mantenir una **autocura i higiene saludable** amb els nostres genitals.
- Aprofundirem en el poder de les **plantes medicinals** i en tècniques, com els **banys de vapor**.





MALALTIA RECORRENT

ENDOMETRIOSI

Almenys **1 de cada 10 persones** que menstruen pateixen endometriosis. I diem «pateixen» perquè un dels símptomes principals d'aquest trastorn és un **dolor pelvià intens**, acompanyat de **cicles menstruals irregulars** i, en alguns casos, **infecunditat**.

Es preveu que el **70% de les adolescents** que experimenten dolor pèlvic crònic siguin diagnosticades d'endometriosis en el futur. Tot i això, encara **no es coneixen les causes** d'aquesta alteració inflamatòria i autoimmunitària. I és que **la manca d'informació** és una de les parts més dures de la malaltia.

Què treballarem?

- Entrarem en detall dels **símptomes** i les manifestacions de la malaltia.
- Compartirem algunes de les teories més recolzades sobre **les seves causes**.
- Donarem resposta a les **preguntes més freqüents**.
- Compartirem **bones pràctiques** per pal·liar els símptomes.





MATERNANT AMB AMOR

EL MEU COS PODERÓS

Sabem el que és **habitar un cos emmordassat** per la cultura patriarcal, la moral i els cànons de bellesa. Sabem el que és l'abús, l'assetjament, el judici i sentir-se **un objecte en constant avaluació** per als ulls del món. I sabem i intuïm també tot el que **aquest cos poderós i divers** és capaç de donar-nos.

Amb aquest taller, volem connectar amb el nostre potencial transformador des de **l'acceptació i l'amor** per posar en valor la pròpia imatge. **Retrobar-nos amb la pell i amb l'ànima** que viu en nosaltres i complaure-les sense por. Volem **maternar-nos plegades** en un bany de vida i cura.

Què treballarem?

- Aprofundirem en la pròpia imatge, **l'autoconcepte i l'autoestima**.
- Observarem la manera **com ens cuidem i maternem** a nosaltres mateixes.
- Despertarem **el desig pel propi cos**, prenent consciència de **les creences socials i personals** que ens acompanyen.





PARLEM SOBRE

PLAERS I SEXUALITATS

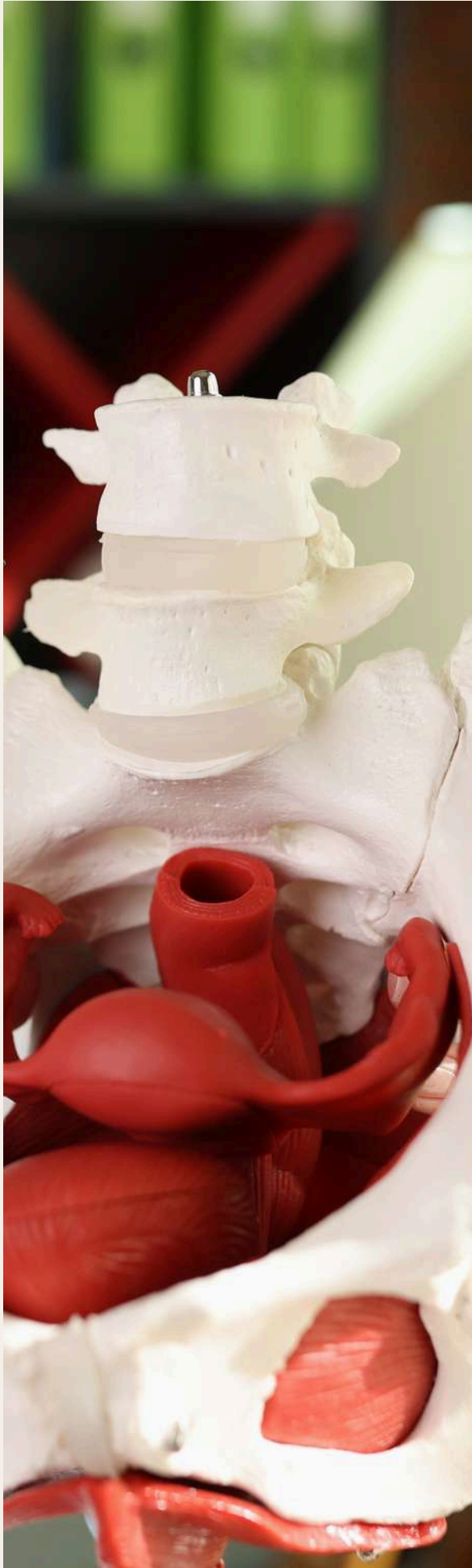
Sabies que les dones i persones amb vagina aconseguim la **plena maduresa sexual als 40 anys**? A diferència dels homes, que experimenten el seu millor moment als 20, **la sensibilitat de la vagina millora amb l'edat**, permetent que gaudim més de relacions sexuals durant la nostra etapa adulta.

Malgrat això, es creu que amb el climateri descendeix la nostra capacitat de sentir plaer. Aquest és només un dels grans **mites de la sexualitat femenina**. En aquest taller, trencarem amb aquestes **idees limitants** i explorarem el nostre desig amb plena llibertat, sense tabús ni prejudicis.

Què treballarem?

- Parlarem de **diversitats sexuals** i diferents maneres d'experimentar plaer.
- Coneixerem més a fons la nostra **anatomia física i sexual**.
- Trencarem alguns **grans mites** de la sexualitat femenina.
- Aprofundirem en corrents d'una **sexualitat conscient i plena**.





ENFORTIM I ARRELEM EL NOSTRE SÒL PELVIÀ

El sòl pelvià està format per un **grup de músculs** que van des del coxis fins a l'os púbic. Aquesta estructura funciona com una mena de trampolí o llit elàstic i té la capacitat de moure's cap amunt o cap avall. És fonamental per a la nostra salut integral perquè **ofereix suport a tots els òrgans** de la pelvis: la vagina, la bufeta, l'anus, l'uretra... Però amb el pas del temps o a causa d'un impacte, el sòl pelvià pot debilitar-se, provocant **prolapses** que facin més difícil el nostre dia a dia.

Amb aquest taller, **aprendrem com tenir cura** del nostre sòl pelvià, compartint **rutines i exercicis** favorables per al seu manteniment.

Què treballarem?

- Coneixerem a fons l'**estructura anatòmica** del sòl pelvià.
- Aprofundirem sobre els **diferents tipus de prolapses**, les possibles causes i les seves complicacions.
- Connectarem amb el cos a través de **la dansa i el moviment lliure**.
- Compartirem **bones pràctiques** per tenir cura del nostre sòl pelvià.





UNA NOVA TRANSICIÓ CAP AL CLIMATERI

En moltes cultures, deixar de ser fèrtils suposa entrar en una **etapa sagrada i venerada**.

Per a la medicina tradicional xinesa, és l'etapa de **la segona primavera**, on les dones tornen a trobar-se amb elles mateixes i deixen de perdre la seva energia vital amb cada menstruació.

Malgrat això, a la nostra societat occidental, convivim amb **una gran estigmatització** al voltant d'aquesta etapa mitificada. Amb aquest taller, volem **resignificar-la**, dirigint-nos de la “menopausa”, que significa anar a menys, **cap al climateri o la plenopausa**.

Què treballarem?

- Coneixerem a fons **les diferents fases** que formen part d'aquesta etapa (perimenopausa, menopausa i postmenopausa).
- Parlarem dels **grans mites** i treballarem plegades per trencar-los.
- Compartirem **bones pràctiques** per transitar-la més amablement.





PROPOSTES SOSTENIBLES

PRODUCTES

MENSTRUALS

Copa o disc menstrual, compresa de tela, tampó o compresa de cotó sostenible, esponja menstrual... Hi ha diverses opcions d'autocura menstrual que són **saludables per al nostre cos i pel medi ambient**. En aquest taller, coneixerem com funcionen, els seus beneficis i les principals diferències, i observarem quins d'aquests productes s'adapten millor a les nostres necessitats menstruals.

Posarem fil a l'agulla per **cosir la nostra compresa de tela**, disposant del material i del patró que millor encaixi amb cada participant... Ah, i no cal tenir coneixements previs de costura!

Què treballarem?

- Coneixerem diferents **productes d'autocura menstrual sostenibles**.
- Aprofundirem en l'**impacte dels productes convencionals** sobre el nostre cos i el medi ambient.
- Treballarem amb les mans des de la **creativitat**.
- **Elaborarem una compresa de tela** amb el patró que més ens encaixi.





TALLER DE CERÀMICA

ELS NOSTRES PITS

En aquest taller d'autoconeixement i ceràmica, aprofundirem en l'anatomia física i energètica dels pits. Compartirem hàbits i recursos per tenir cura d'ells i treballarem a través de la creativitat i el fang.

Cada persona podrà crear la seva pròpia **peça de ceràmica**: un test inspirat en els seus pits, un símbol de poder, nutrició i vida.

Els tests seran elaborats mitjançant el **pessic i el xurro** com a tècniques manuals de modelatge. I l'acabat de la peça serà un test de ceràmica, sense esmaltar, mostrant així el color natural de l'argila.

Què treballarem?

- Aprofundirem en l'**anatomia física, emocional i energètica** dels nostres pits.
- Aprendre **hàbits saludables** per tenir cura d'ells.
- Connectarem amb el cos des de la **creativitat i el fang**.
- Crearem una **peça de ceràmica** per honorar-los i reconèixer-los.



RESERVEU EL TALLER

i feu-lo a mida!

Si sou un grup de persones tancat i esteu interessades en participar en algun d'aquests tallers que proposem, **només cal que feu el següent:**

1

Contacteu-nos a través del correu info@qhalikaybcn.com, indicant la proposta que us agradaria que compartim amb vosaltres. En el missatge, feu-nos saber també quantes persones hi participaran i en quina data us agradaria rebre la formació.

2

Tan aviat com ens sigui possible, donarem resposta a la vostra demanda. Serà el moment d'**adaptar el taller a les vostres necessitats:** nombre i perfil de les participants, espai on ho farem, contingut específic,...

3

Quan tota aquesta prèvia estigui concretada, només ens quedarà **gaudir de l'experiència!**

Recordeu que també **ens podeu proposar altres temàtiques** que no apareguin en el llistat... estem obertes a l'aprenentatge!



SALUT

FEMIENINA

GRÀCIES PER LA CONFIANÇA ♥



Tallers a mida



QHALI KAY
educación para el bienestar

escuela
menstrual
DE @QHALIKAYBCN

🏠 qhalikaybcn.com

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

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