



RECONECTA CON TU

*Energía
femenina*

ENCUENTRO DE MUJERES



RECONECTA CON TU

Energía femenina

Estos primeros ejercicios son para hacer una primera toma de consciencia de ti misma, y de cómo estás con respecto a tus energías.

- Toma consciencia y anota cómo sientes tus energías, tanto la masculina como la femenina y si sientes que hay equilibrio o desequilibrio. Argumenta tu respuesta y haz una buena toma de consciencia, del punto donde te encuentras.
- Anota cuál de ellas está más presente en ti. Crees que está en su correcta medida o está en exceso o defecto.
- Qué pasa con la otra... está presente o está ausente.



RECONECTA CON TU
*Energía
femenina*

Después de hacer estos ejercicios, puedes hacer la meditación para Empezar a conectar con tu energía femenina