

CÍRCULO DE MUJERES EN MENOPAUSIA

REDESCÚBRETE, TRANSFÓRMATE Y
FLORECERE.



RUTH CABRERA

COACH Y PSICOTERAPEUTA

Un Espacio para Conectar, Compartir y Sanar

La menopausia es una etapa natural, poderosa y profundamente transformadora en la vida de las mujeres. Sin embargo, muchas veces se vive en silencio, con dudas o incluso CON vergüenza. El Círculo de Mujeres en Menopausia es un espacio seguro, inclusivo y empático, en donde podemos hablar libremente, aprender unas de otras, y abrazar esta fase de nuestras vidas con amor y confianza.

¿Por qué participar en un Círculo de Mujeres en Menopausia?

1. Reconexión y Apoyo Comunitario: La menopausia puede ser complicada, pero no tienes que atravesarla sola. En este círculo, te rodearás de mujeres que están pasando por experiencias similares. Juntas, crearemos un espacio de apoyo mutuo, donde cada historia importa y cada voz es escuchada.
2. Conocimiento y Empoderamiento: Aprenderás herramientas prácticas para navegar los cambios físicos, emocionales y espirituales de esta etapa. Hablaremos de temas como el autocuidado, las emociones, la autoestima y la reconexión con el cuerpo, todo con información clara y libre de prejuicios.
3. Celebración de la Transformación: La menopausia no es el fin de algo, sino el comienzo de una nueva versión de ti misma. Este círculo te ayudará a redescubrir tu fuerza interna, celebrar tus logros y abrazar tu identidad renovada con orgullo.

¿Quién te acompañará?



Soy Ruth, psicoterapeuta, coach y asesora de imagen, apasionada por ayudar a mujeres como tú a redescubrir su valor y transformar su relación consigo mismas. Con más de 20 años de experiencia conjunta en el desarrollo profesional, personal y psicoterapia, así como certificaciones en imagen y coaching, he creado un enfoque único que combina cuerpo, mente y emociones. Mi camino personal de autodescubrimiento me ha enseñado que el amor propio es un derecho básico que todas, sin excepción, merecemos, y que tenemos derecho a verlo expresado en nuestra imagen, bienestar emocional, relaciones y propósito de vida. Por eso, dedico mi conocimiento, tiempo y energía a diseñar y facilitar programas y espacios que guíen a las mujeres a construir una autoestima sólida, y una vida alineada con sus sueños y su propósito. Aquí no importa tu talla, tu historia o tus miedos; lo que importa es quién eres, lo que quieres y todo lo que puedes llegar a ser.

Déjame acompañarte a redescubrirte y encontrar en ti a esa mujer maravillosa que siempre has sido, y que solo necesita que la dejes salir.

¿Cómo funciona?

Formato:

- Sesiones mensuales en línea, con duración de dos horas.
- Espacio interactivo y seguro para compartir y reflexionar.

Costo: 250 pesos por sesión.

Incluye:

- Dinámicas de reflexión grupal.
- Ejercicios de autocuidado y empoderamiento.
- Material complementario descargable para profundizar en los temas tratados.

Renueva tu Relación con esta Nueva Etapa

La menopausia es un recordatorio de tu sabiduría, tu fortaleza y tu capacidad de transformación; es un momento para detenerte, escucharte y amarte como nunca antes. En este círculo, encontrarás apoyo, inspiración y las herramientas para vivir esta etapa con amor y autenticidad. Este círculo te espera para acompañarte en un camino de redescubrimiento y conexión profunda contigo misma y con otras mujeres.

¿Quieres inscribirte? Contáctame:



ruth.cabrera.psicoterapeuta@gmail.com



+52 55 4386 5710



RUTH CABRERA

COACH Y PSICOTERAPEUTA

www.ruthcabrera.com

ruth.cabrera.psicoterapeuta@gmail.com