



## PCUN la invita a nuestros Círculos de Sanación

La invitamos a formar parte de un nuevo programa para las mujeres que quieran compartir recursos de sanación y para generar redes de apoyo en nuestra comunidad



**Las platicas serán  
conducidas por  
Concepción Sámano**

Concepción Sámano (Jaral del Progreso, Gto., México, 1971) estudió Filosofía en la Universidad de Guanajuato.

Ha participado en diversos talleres de poesía y cursos de teoría del arte. Fue becaria del Fondo Estatal para la Cultura y las Artes durante 2000 y 2002. También ha asistido a talleres en el área de desarrollo humano y sanación (reiki, registros akáshicos, zoltkin maya, salud y sanación, meditación, etc.)

En 2018 ganó el Primer concurso de poesía Oregoniana y actualmente participa en diversas actividades de tipo cultural y produce el programa "Remedios y consciencia: enfoques de bienestar", en Radio Movimiento.

## Temas y Horario

### **Empoderamiento de la Mujer**

**(Junio 21)**

- Naturaleza de la energía femenina: la desconexión de la fuente
- Autoconocimiento y sanación

### **Salud Mental y Emocional (Julio 19)**

- La descodificación emocional
- Trauma somático
- Volviendo a la fuente para sanar

### **Bienestar y Salud (Agosto 16)**

- Reflexión del bienestar y la salud
- Ejercicios para generar y mantener energía
- Técnicas alternativas

### **Respiración y Meditación**

**(Septiembre 20)**

- Técnicas de relajación
- Enseñanzas de nuestros antepasados: sueños como herramienta para sanar

### **Padecimientos de la Mujer- la Matriz y otros Aspectos (Octubre 18)**

- Tratamientos y baños de asiento

### **Comidas Saludables (Noviembre 15)**

- Alimentación consciente
- Desintoxicación: limpiar hígado/intestinos/riñones
- El estrés y la comida

**Todos los talleres serán de 5:30-8:30pm en PCUN. Habrá cena y cuidado de niños. Para más información, comuníquese con Maria al 503-710-4671**