

CENTRE LUNAS

Un espacio de encuentro y
acompañamiento
para nosotras, mujeres en
transición.

Queremos vivir este cambio con
confianza y bienestar.



La peri/menopausia es una etapa de transición en la que nuestro cuerpo atraviesa cambios profundos. Las hormonas fluctúan, el ciclo menstrual se vuelve irregular y empiezan a aparecer síntomas que afectan tanto a lo visible —sofocos, alteraciones del sueño, cambios en la piel o en la menstruación— como a lo invisible —pérdida de masa ósea, cambios metabólicos o cardiovasculares. Estos reajustes pueden ser **una invitación a escucharnos más y cuidarnos mejor**. Y no tenemos por qué vivirlos en silencio y soledad. Por eso hemos creado estos encuentros como un espacio de escucha, aprendizaje y acompañamiento para nosotras, mujeres en etapa de peri/menopausia. Queremos vivir este cambio con confianza y bienestar. Cada sesión traerá **una mirada diferente**, donde una experta compartirá saberes y experiencias. Abordaremos este momento vital desde la **ginecología**, el **yoga**, la **sexología**, la **nutrición**, el **shiatsu** o el **cuidado de la piel**, entre otras. La **respiración y el movimiento consciente** serán el hilo conductor de Entre Lunas. Porque cada cambio en el cuerpo merece sentir espacio, ritmo y aire.

Calendario

Presentación: 26 Octubre

Presentación Entre Lunas

Sesión 1 : 2 Noviembre

Majo Fernández & Lorena Muñoz - Ginecología Integrativa

Sesión 2: 30 Noviembre

Juncal Alzugaray - Suelo Pélvico

Sesión 3: 11 de enero

Lola González y Estela Buendía - Sexología

Sesión 4: 1 febrero

Esti Olabarri - Alimentación consciente

Sesión 5: 1 marzo

Fer Gentilini - Entrenamiento de fuerza

Sesión 6: 22 marzo

Amaia Frade - Cuidado de la piel y Auto-masaje

Sesión 7: 26 abril

Oihana Picaza - MTC Shiatsu

Sesión 8: 31 mayo

Olatz Crespo - Yoga

SESIÓN 1

2 Nov 17:30



“La voz del cuerpo: síntomas y transformaciones en la peri/menopausia.”

con Majo Fernández & Lorena Muños de la clínica
M&M Ginecología Integrativa Bilbao

Licenciadas en Medicina y especialistas en ginecología y obstetricia.

Contenido de la sesión: En esta sesión exploraremos de forma clara y cercana qué sucede en nuestro organismo durante la peri/menopausia:

Cómo varían los niveles hormonales y qué implicaciones tienen.

Cuáles son los síntomas más frecuentes y por qué aparecen.
Qué consecuencias a medio y largo plazo debemos conocer para cuidar de nuestra salud (ósea, cardiovascular, urogenital).
El objetivo es comprender lo que ocurre en nuestro cuerpo y ponerle nombre a las experiencias que atravesamos.

SESIÓN 2

30 Nov 17:30



“Climaterio y suelo pélvico.”
con Juncal Alzugaray de spelvico

Fisioterapeuta experta en suelo pélvico y sexología.
Divulgadora. Autora del libro “Mi suelo pélvico”. Creadora del primer modelo anatómico hiperrealista y blando de vulva y vagina.

Contenido de la sesión: La consciencia sobre nuestro suelo pélvico es fundamental en todas las etapas de la vida, pero adquiere una presencia especial durante los cambios de la peri/menopausia. ¿Tenemos que conformarnos con perder elasticidad? ¿Es inseparable el binomio menopausia y sequedad? Definitivamente NO. Esta sesión va a servirnos como “house-tour” de nuestro suelo pélvico: entender cómo es y cómo funciona. Todo esto con la finalidad de hacernos con diversas herramientas, desde la consciencia corporal, que nos ayuden a tener un suelo pélvico feliz en este momento vital.



SESIÓN 3

11 Enero 17:30



“Sexualidad(es) en la peri/menopausia:
transitando un camino propio.”
con Lola González y Estela Buendía.

Las dos somos psicólogas y sexólogas, pero además Lola es gerontóloga. Borobil nace tras muchos años trabajando en programas de asesoramiento y educación sexual, y con voluntad de desmontar la creencia de que un único modelo sexual es válido.

Contenido de la sesión: Desde Borobil entendemos que no existen dos vivencias de la perimenopausia iguales. La sexualidad es la manera única que cada persona tiene de vivir el hecho de ser sexuada. Va mucho más allá de la capacidad reproductiva o la variabilidad hormonal. Por eso hablamos de sexualidades y de peri/menopausias (climaterios). En plural. Durante la sesión, abordaremos los cambios que pueden ocurrir en la sexualidad durante la peri/menopausia (el climaterio) para construir vías de tránsito propias, donde aprender y aceptar el proceso en el que nos encontramos, validar nuestros sentimientos y entender estas sensaciones dentro de nuestros contextos (laborales, familiares, de pareja, etc.).



SESIÓN 4

1 Febrero 17:30



“Alimentación consciente para una
peri/menopausia plena.”
con Esti Olabarri

Dietista-Nutricionista & Terapeuta Psicocorporal DMT© Danza
Movimiento Terapia. Especializada en TCA, ERC, Psiconutrición,
Mindfulness y Mindful Eating. Formada en trauma y neurociencia.

Contenido de la sesión: La nutrición es un pilar esencial de la salud y adquiere un papel decisivo durante la peri/menopausia. En este taller hablaremos tanto de lo “visible” — sofocos, cansancio, cambios en el ánimo, la nueva distribución de la grasa corporal... — como lo “invisible”, que incluye procesos menos perceptibles como la pérdida de masa ósea, la inflamación y la resistencia a la insulina. A lo largo del encuentro aprenderás qué cambios son clave en nuestra alimentación diaria para mejorar la vitalidad, proteger la salud ósea, cardiovascular y metabólica, así como una guía práctica sobre la suplementación con mayor respaldo científico para favorecer el equilibrio hormonal de forma natural.

La segunda parte del taller será vivencial: practicaremos la alimentación consciente a través de Mindfulness y Embodiment. Esta experiencia nos permitirá conectar con el cuerpo, atender la dimensión emocional y sensorial de la comida y descubrir cómo estos recursos pueden regular el sistema nervioso, mejorar la relación con la alimentación y sostener un bienestar integral.



[Esti Olabarri](https://www.estiolarri.com)

SESIÓN 5

1 Marzo 17:30



“Fuerza Sin Límites: Recupera tu cuerpo y tu energía en la peri/menopausia.”
con Fer Gentilini

Entrenadora especialista en entrenamiento para la mujer +40, especialmente en la perimenopausia.

Contenido de la sesión: En este taller descubrirás por qué el ejercicio de fuerza es tu superpoder para navegar esta etapa, transformando tu cuerpo y tu mente.

Una sesión que combina teoría con práctica; esto es lo que compartiremos en "Fuerza Sin Límites":

- El Mito del Cardio: Entenderás por qué lo que antes te funcionaba, ahora te agota. Desmontaremos las creencias anticuadas sobre el ejercicio para la mujer en la peri/menopausia.
- El Poder de tu Músculo: Aprenderás cómo construir masa muscular es la clave para reactivar tu metabolismo, quemar grasa, fortalecer tus huesos y combatir la temida niebla mental.
- Tu Cuerpo, Tu Aliado: Descubrirás cómo un entrenamiento de fuerza inteligente puede reducir la inflamación, mejorar tu sueño y devolverte esa energía que creías perdida, sin agotarte.



[Fer Gentilini](#)

SESIÓN 6

22 Marzo 17:30



“Cuidado de la piel y taller de automasaje.”
con Amaia Frade de Lamixtura

Farmacéutica, formuladora galénica y cofundadora de *Lamixtura*, marca cosmética 100% natural para el cuidado de las pieles más exigentes.

Contenido de la sesión: El automasaje es una poderosa herramienta de autocuidado que nos invita a pausar, observar y conectar con nuestra piel y con el momento presente. En este taller aprenderemos técnicas sencillas de masaje facial que podrás llevar a tu rutina diaria para relajarte y nutrirte. Utilizaremos aceites 100% naturales que, además de cuidar la piel, nos envolverán con los beneficios de la aromaterapia.

Hablaremos también sobre la relación entre hormonas y piel, profundizando en los cambios que acontecen en la peri/menopausia, para comprender mejor nuestro cuerpo y acompañarlo con conciencia. También podremos comentar tu rutina de cuidado de la piel y compartiremos consejos para adaptarla a esta etapa.



[Lamixtura](#)

SESIÓN 7

26 Abril 17:30



“Habitando el cambio (re)Equilibrio energético y sabiduría oriental en la peri/menopausia.”
con Oihana Pizaza de Onura Shiatsu

Terapeuta de Shiatsu por la Escuela Europea de Shiatsu y miembro de APSE. Amante de la danza y las prácticas somáticas y arquitecta de formación.

Contenido de la sesión: Queremos hablar de energía vital, del poder de la sangre y de las hormonas, de las armonías y desarmonías que se manifiestan en nosotras durante la perimenopausia. Sumergiéndonos juntas a través de la visión holística que nos ofrece la Medicina Tradicional China, para comprender los cambios que están ocurriendo en nuestro cuerpo, mente y espíritu en esta etapa de la vida. Entendemos el cuerpo como un espacio vivo, en movimiento, que se expresa y puede ser escuchado. Habitarnos y conectar con nuestro paisaje interno nos ayuda a habitar el cambio. El enfoque del taller será práctico y el masaje Shiatsu será nuestra principal vía de exploración, permitiéndonos reconectar con el cuerpo y activar procesos de regulación energética a través del tacto consciente. Mediante sencillas secuencias de automasaje y masaje compartido, aprenderemos herramientas prácticas para aliviar síntomas como el insomnio, los sofocos, la sudoración espontánea y las desarmonías emocionales, promoviendo así un mayor equilibrio y bienestar integral.



[Onura Shiatsu](#)

SESIÓN 8

31 Mayo 17:30



*“El poder del Yoga en la peri/menopausia”
con Olatz Crespo de Namaste Yoga Bilbao*

Profesora & Formadora de Hatha Raja, Vinyasa y Yin Yoga. Formadora certificada oficial por el Gobierno Vasco de profesores de yoga & meditación, Experta en Mindfulness por la Universidad de Deusto, Mindfulness y Autocompasión.

Contenido de la sesión: La mayoría de quienes nos acercamos al yoga somos mujeres, y quizá por eso este camino resuena tan profundamente con los procesos que atravesamos a lo largo de la vida. El yoga es mucho más que flexibilidad: es fuerza, equilibrio y sostén, tanto en el cuerpo como en la mente y el corazón. Es serenidad y claridad en cada dimensión del Ser. En la etapa de la perimenopausia, cuando los cambios se hacen presentes y nos invitan a escucharnos con más atención, la práctica se convierte en un refugio y una aliada para gestionar síntomas tan incómodos como los famosos sofocos, la pérdida de tono y masa muscular, dolores articulares, aumento de peso, incontinencia...

No solo es una práctica, más bien un modo de SER y ESTAR en la vida. Este último encuentro nos coincide con la segunda luna llena de mayo. La luna azul potencia esa energía que ilumina lo invisible, nos recuerda nuestra propia ciclicidad y la fuerza que habita en nosotras. Un encuentro para habitar el cuerpo, abrazar los cambios y celebrar juntas este momento de vida.

Asana para el cuerpo / Pranayama para la respiración / Yoga Nidra para las emociones / Meditación para la mente



[Namaste Yoga Bilbao](#)

“Queremos vivir
nuestra
peri/menopausia
en silencio *informadas*
y soledad
acompañadas.”

Nos encontramos en
Alameda Mazarredo 35, 6º
+ Info y reservas: 655 95 44 12 /
namasteyogabilbao@hotmail.com

¡Reserva tu plaza!

 **ENTRE LUNAS**