

# *Požehnání, ne prokletí aneb zamilujte si svou menstruaci*

*Kateřina Marešová*

**Jak si zamilovat svou menstruaci?**



**Co nám menstruace přináší?**



**Co je vědomá menstruace?**

**Jak můžu praktikovat vědomou menstruaci?**

## Výhody a nevýhody volné menstruace:

---

---

## Jak budu vědomě odpočívat:



---

---

## Mé AHA momenty:

---

---

---



→ video "Cyklická máma" zdarma  
a sleva na online kurz  
v kongresovém balíčku



Můj první krok je:

Udělám ho (kdy):