

ESTIU NIVERSITAT DE LLEIDA

2025

Del 30 de juny
al 25 de juliol



Autoria del cartell: Blanca Collado García

Patrocinadors



<http://estiu.udl.cat>



LLEIDA

Del 30 de juny al 4 de juliol de 2025

EL CICLE MENSTRUAL: EINA D'AUTOCONeixEMENT I DE TRANSFORMACIÓ SOCIAL

Sabies que la menstruació no té per què ser una càrrega ni tampoc ser dolorosa? Al contrari! El teu cicle menstrual és una eina fantàstica que, quan la coneixes a fons, t'ajuda a potenciar el teu benestar físic i mental. Conèixer el funcionament de tot el cicle t'ajuda a entendre els canvis que experimenta el teu cos i a incrementar la teua energia i la seguretat en tu mateixa.

A través d'un enfocament científic i social, aprendràs en profunditat tot allò que probablement t'han explicat per sobre o mai no t'han explicat: com és el cicle menstrual i com te'n pots beneficiar. Aquest curs és un viatge introspectiu on aprendràs a relacionar-te amb tu mateixa d'una forma més saludable, conscient i en harmonia. Com? Analitzarem, entre d'altres, de quina manera cada fase del cicle menstrual influeix en el teu estat físic, mental i emocional; observarem els aspectes culturals i socials que han influït en la percepció del cicle al llarg del temps; compartirem eines que t'ajudaran a trobar l'equilibri entre les exigències de l'entorn i el teu propi ritme en cada fase del cicle; aprendràs a mirar la teua ciclicitat des d'una perspectiva integral i holística, i a transformar aquesta saviesa en una eina de creixement personal. Tot això, en un espai de trobada segur i dinàmic on compartirem experiències i crearem un ambient enriquidor per a totes.

Aquest curs està adreçat a dones que vulguin millorar la seva relació amb el cicle menstrual, tant si és la primera vegada que aprofundeixen en aquesta àrea de la vida com si ja en tenen coneixements.

Observacions

Es recomana dur roba i calçat còmodes.

**2 ECTS
reconeguts per
la UdL:**
20 hores
presencials + 30
hores de treball
autònom de
l'alumnat

16L5

Llengua d'impartició
Català

Coordinació

Verónica Parisi Moreno (Departament d'Educació i Formació Professional de la Generalitat de Catalunya)

Equip docent

Yolanda Florensa Cabré (llevadora),
María Victoria López Benito (pedagoga),
Verónica Parisi Moreno (mestra) i Anna
Puigdemasa Acebrón (educadora)

Durada

a) 20 hores
b) 50 hores (20 de presencials + 30 de treball autònom de l'alumnat). Versió reconeguda amb 2 ECTS per la UdL

Espai

Universitat de Lleida. Campus de Capponet

Preu

36,92 € estudiants, PTGAS i PDI de la UdL
/ 90,00 € la resta

Programa

Dilluns 30

09.00-11.00 h

Verónica Parisi

El cicle menstrual, del jo al nosaltres.

11.30-13.30 h

Yolanda Florensa

El cicle menstrual com a termòmetre de salut.

Dimarts 1

María Victoria López

09.00-11.00 h

Per què la menstruació és un tabú?

11.30-13.30 h

El cicle menstrual com a procés biopsicosocial.

Dimecres 2

Anna Puigdemasa

09.00-11.00 h

Menstruació sostenible.

11.30-13.30 h

Sagnat lliure, l'habilitat robada.

Dijous 3

Anna Puigdemasa

09.00-11.00 h

El registre menstrual com a eina d'autoconeixement.

11.30-13.30 h

Eines per viure el cicle amb benestar.

Divendres 4

09.00-11.00 h

Anna Puigdemasa

Les teues mans, la teua cura: cus la teua compresa de tela.

11.30-13.30 h

Verónica Parisi

Això no s'acaba aquí. Reflexions i nous reptes.

INFORMACIÓ I MATRÍCULA

La matrícula es realitzarà per correu electrònic.

Envieu-nos a estiu@udl.cat
la butlleta de matrícula disponible a
<http://estiu.udl.cat>

Matrícula oberta mentre quedin
places lliures i fins al dia anterior a
l'inici del curs.

Tots els cursos tenen places
limitades. L'organització es reserva
el dret d'anul·lar els cursos de la
Universitat d'Estiu que no assoleixin
el nombre necessari d'inscripcions.
Les persones que ja hi estiguin
matriculades seran informades tan
aviat com sigui possible i se'ls hi
oferirà l'oportunitat d'accedir a un
altre curs o de recuperar l'import
pagat.

Els cursos de la Universitat d'Estiu
són reconeguts pel Departament
d'Educació com a formació
permanent del professorat no
universitari. Més informació al web
de la [Universitat d'Estiu](http://www.udl.cat).

PER A MÉS INFORMACIÓ

Universitat
d'Estiu

Campus de Cappeda.
Edifici Polivalent 2
C/ Pere de Cabrera, 5
25001 Lleida

973 70 33 90
estiu@udl.cat
<http://estiu.udl.cat>

