

CÁROL CORRALES



DISFRUTA TU FRUTA

SIN MIEDO AL DOLOR

MÓDULO 1 | PROPUESTAS

PROGRAMA ONLINE DE CUERPO Y PLACER ORIGINAL
PARA LA DESACTIVACIÓN DEL DOLOR PÉLVICO Y VULVOVAGINAL

Revolución jash!

BASTA DE DOLOR AHÍ

Cuestionario Nervio Vago

Lo encuentras aquí.

Lo realizas dos veces: una ahora, y otra al final.
Respóndelo para tener consciencia de cómo te afecta su desregulación a día de hoy, y observar al final del programa cómo ha ido variando.

Relajación del suelo pélvico.

Lo realizas cada día.
Siéntate cada día durante 30 segundos sobre un rollo un poco duro (tubo de piscina o toalla enrollada).

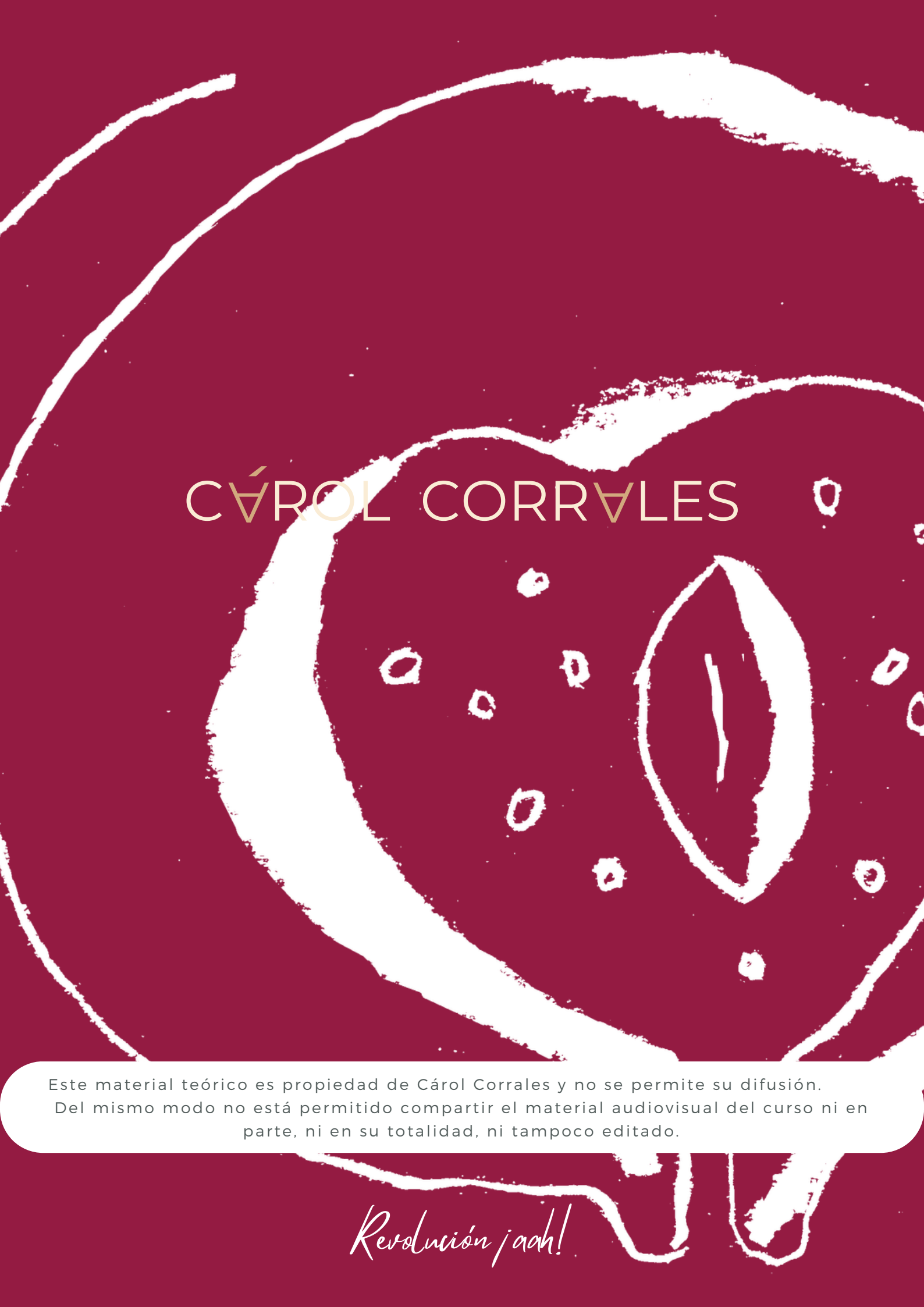
Encuentros con tu vulva.

Lo realizas 3 veces a la semana.
Prepara un espacio y tiempo especial (intimidad, calidez, música, limpieza energética,...)
Material: luz y espejito. Lubricante opcional.
Recuéstate de manera que estés cómoda con tu vulva desnuda.
Conecta con las manos en tu corazón y respira 3 veces soltando lo que ahora no necesites.
Saluda a tu vulva en su primera entrada.
Obsérvala en su singularidad.



Revolución jaah!





CÁROL CORRALES

Este material teórico es propiedad de Cárol Corrales y no se permite su difusión.
Del mismo modo no está permitido compartir el material audiovisual del curso ni en parte, ni en su totalidad, ni tampoco editado.

Revolución ¡aah!