

FORMACIÓN 2026

SALUD FEMENINA INTEGRATIVA



PROPUESTA

@veropastor.pni

Esta formación en **Salud Femenina Integrativa** combina conocimiento científico, contexto histórico y sabiduría ancestral.

Haremos un recorrido por todas las etapas de la vida hormonal de la mujer —desde la menarquia hasta la menopausia— para comprender cómo las hormonas moldean nuestra identidad, nuestro estado de ánimo y nuestra salud.

Aprenderás a cuidar y acompañar tu equilibrio hormonal desde una mirada consciente e integrativa.



PROPUESTA

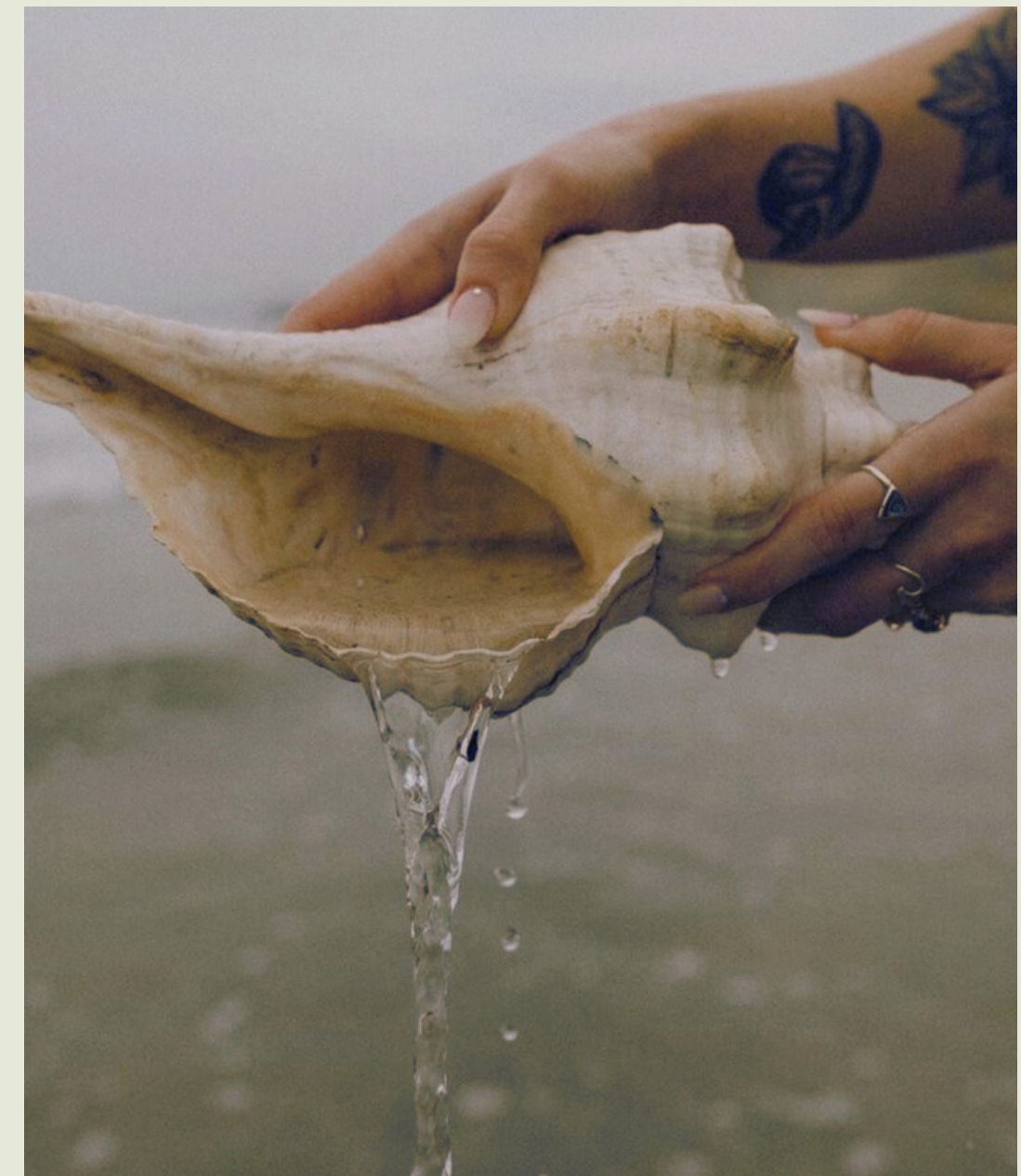
@veropastor.pni



Aprenderás sobre la fisiología del ciclo, los desequilibrios más comunes, el impacto de los disruptores endócrinos, la alimentación cíclica, métodos de gestión de la fertilidad, gestación, menopausia, entre otros ejes.

Serás capaz de identificar la raíz detrás de muchos de los síntomas más frecuentes, adaptar tus hábitos y elecciones para potenciar tu salud hormonal.

Esta es la formación que todas las mujeres deseábamos haber tenido como parte de nuestra educación básica.



PROGRAMA

@veropastor.pni

▶▶ On-boarding

Bienvenida
Explicación del curso

▶▶ Contexto histórico / cultural

Tabú menstrual
Sesgo de género en la medicina
Ciencia androcentrista
En Vivo: *Compartida y reflexión colectiva*

▶▶ La ciencia de nuestro ciclo hormonal

Ejes neuroendocrino
Conociendo nuestras hormonas
Perspectiva cíclica
Fisiología del ciclo menstrual
Cylce Sync - Alimentación / ejercicio para cada etapa del ciclo
En vivo - *Ciclo menstrual - El 5º ciclo vital*
En vivo - *Anatomía femenina desde una mirada feminista - Dra. Chiara Del Bene*

▶▶ Gestión de la fertilidad

Método de reconocimiento de fertilidad
En vivo: *El lado B de los anticonceptivos - Flor Kot Hansen*
En vivo- *Métodos de reconocimiento de la fertilidad - Lu Ruggia*
Mentorías Método Sintotermico (opcionales) - 6 semanas después.

▶▶ Fertilidad Integrativa

Contexto actual de la fertilidad
Factores que impactan en la fertilidad
Búsqueda de embarazo / Preparar el cuerpo para gestar
Gestación / Que pasa con nuestras hormonas?
Alimentación / suplementación en embarazo
En Vivo - *Búsqueda estratégica - Lu Ruggia y Vero Pastor*

▶▶ Transiciones (Adolescencia / Perimenopausia) - Menopausia

Cambios fisiológicos durante la perimenopausia y menopausia
Ciclo y menopausia
Vuelta a la fertilidad ovulatoria posparto
En vivo - *Acompañamiento desde el estilo de vida - Vero Pastor*

PROGRAMA

@veropastor.pni

▶▶ **Desequilibrios del ciclo menstrual**

Amenorreas

Síndrome de Ovario Poliquístico

Endometriosis

Dismenorrea

Exceso de estrógenos / Déficit de progesterona

En vivo - Dudas / casos clínicos - Vero Pastor

▶▶ **Cuidar nuestras hormonas**

Disruptores endócrinos

Tecnologías de gestión menstrual

En vivo - Vida sin tóxicos - vidavera_



EQUIPO DOCENTE

@veropastor.pni



Vero Pastor

- ▶▶ Especialista en salud hormonal femenina y fertilidad
- ▶▶ @veropastor.pni



Lu Ruggia

- ▶▶ Terapeuta Gestalt especializada en fertilidad
- ▶▶ @lu.ruggia.fertilidad



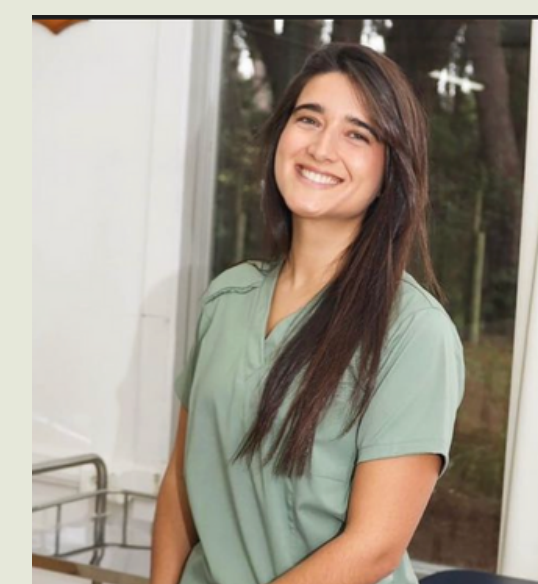
Flor kot Hansen

- ▶▶ Polítologa feminista e investigadora
- ▶▶ @florinvestigaladob



Yamila Roman

- ▶▶ Creadora de Vida Vera: Limpieza sustentable
- ▶▶ @vidavera_



Chiara Del Bene

- ▶▶ Medicina Integrativa Anatomía y Movimiento
- ▶▶ @dra.chiaradelbene_

MODALIDAD

@veropastor.pni

▶▶ MATERIAL TEÓRICO

Esta formación es 100% online para que puedas cursar y procesar desde cualquier lugar del mundo.

El contenido combina videos pregrabados con clases y encuentros en vivo para que cada una pueda estudiar en sus tiempos disponibles y luego integrar el conocimiento juntas.

Los encuentros en vivo serán los **jueves de 10:00 a 11:30** (horario UY, GTM -03), dos jueves por mes.

Si no puedes estar en las clases en vivo, podrás verlas grabadas en una plataforma. Todo el contenido quedará disponible hasta diciembre 2026.

▶▶ MENTORÍA DE MÉTODO SINTOTÉRMICO

Además del contenido teórico, el programa incluirá una instancia grupal de mentoría de registro del ciclo (por ej.: método sintotérmico).

El registro del ciclo es opcional y la instancia será abierta a todas las participantes del programa.

▶▶ INICIO: 2 DE MARZO DURACIÓN: 4 MESES

VALORES

@veropastor.pni

▶▶ **VALOR TOTAL:** 620

▶▶ **EARLY BIRD (HASTA EL 31 DE DICIEMBRE):** 460 USD

▶▶ **FACILIDADES DE PAGO:**

Hasta en 12 cuotas con crédito - Mercado Pago (UY).

En 4 cuotas con débito - Mercado Pago (UY).

15% de regalo - Transferencia bancaria (UY).



Datos bancarios

Nombre beneficiario: Verónica Pastor

BANCO: SANTANDER

Número de cuenta UY: 98331603

Número de cuenta USD: 98331700

Sucursal: 16

Cuenta corriente



Tenés alguna duda?
Contactános!

DESDE ARGENTINA/EXTERIOR

Datos bancarios ARG.

Banco Galicia CLINICA.PSI.AMA

CBU: 0070236430004037443118

TITULAR CUENTA: Amaranta Cincunegui





TE ESPERAMOS
