



HABITAR TU CUERPO
espacio de salud y bienestar

- ✿ DANZA MOVIMIENTO TERAPIA
- ✿ RESPIRACIÓN OVÁRICA, ALQUIMIA FEMENINA
- ✿ RESPIRACIÓN ALQUÍMICA, SEXUALIDAD SAGRADA
- ✿ TERAPIA HOLÍSTICA

Vera María Palaoro
INFO: [f](#) [i](#) [t](#) [@habitartucuerpo](#)
verapalaoro@gmail.com | +54 911 6922 7910



HABITAR TU CUERPO es llenarse de vida y crear un Templo en tu interior. Habitarte presente aquí y ahora, con Amor y Consciencia. Traer a esta Tierra lo mejor de vos y recibirlo con todo merecimiento. Te invito a recorrer un proceso de profunda transformación a través de la integración: Cuerpo, Mente, Emoción y así lograr más equilibrio, autenticidad y coherencia en tu vida. Tus herramientas de trabajo en este proceso: tu cuerpo, tu respiración, tu movimiento y tu sanador/a interior.

A través de las técnicas holísticas como la **Respiración Ovárica Alquimia Femenina**, la **Respiración Alquímica Sexualidad Sagrada** y la **Danza Movimiento Terapia**, en un espacio amorosamente cuidado y sostenido, podrás entregarte a explorar desde lo vivencial, la sabiduría que trae la memoria celular de tu cuerpo y así (re)establecer un contacto íntimo contigo mismo.

La **terapia holística** busca estimular el poder de sanación natural del organismo y considera al ser humano como una unidad del cuerpo, mente y espíritu, a diferencia de la medicina tradicional que se ocupa únicamente de la parte física.

¿CUALES SON LOS BENEFICIOS DE ESTE ENCUENTRO CONTIGO?

Solo para nombrar algunos...

- Abrir la escucha interna y conectar con tus sensaciones y tus sentimientos.
- Soltar bloqueos físicos y energéticos, alineando cuerpo, mente y emociones.
- Resignificar tu cuerpo, la sexualidad, la sensualidad y la fertilidad.
- Conocer tus polaridades: la energía Femenina y Masculina que te habitan.
- Desarrollar una mejor autoestima, equilibrio emocional y confianza.
- Encontrar más recursos propios para tu bienestar.
- Reaprender a jugar.
- Actuar sobre patologías femeninas, problemas de menstruación y fertilidad.
- Para parejas: generar espacios de verdadera intimidad más allá del sexo.

Más todo lo que traes para trabajar en este espacio...

¿QUES ES LA RESPIRACIÓN OVÁRICA, ALQUIMIA FEMENINA?

Los ovarios, el útero y los senos son la parte de la anatomía femenina con más potencial energético de todo el organismo, es allí donde se encuentra intrínsecamente la semilla de la vida. Es planetariamente urgente que la mujer sane su útero, se alinee con su feminidad, integre su masculinidad y resignifique la sexualidad. Este es un llamado a todas las mujeres a recuperar y vivir su potencial femenino, que está latente bajo capas de nuestras mentes, emociones o bajo desarmonías en nuestros cuerpos.

En esta práctica con la respiración, nos orientamos a llevar al practicante a alinear la mente, las emociones y el cuerpo, para a través del contacto con uno de ellos poder desbloquear los otros, retomando la unidad y llevando a la persona a la integración de sus distintas partes. La técnica de la Respiración Ovárica Alquimia Femenina nos aporta herramientas de trabajo personal con las cuales podemos desprender los distintos paradigmas de la mente, y así podemos modificar nuestra emocionalidad y sanar nuestro templo. Muchos de los bloqueos con los que nos encontramos en el cuerpo vienen dados por creencias, por introyectos, por nuestra raza, orígenes y lugar donde vivimos. Cada cultura tiene una concepción distinta de la energía sexual y de lo que significa ser mujer. Eso marca ampliamente nuestra actitud hacia esta energía, por eso parte del proceso va orientado a la limpieza emocional y mental y a la separación del yo y el entorno. Somos únicos y lo que nos falta para poder expresarlo es un encuentro con nosotros mismos.

¿QUES ES LA RESPIRACIÓN ALQUÍMICA, SEXUALIDAD SAGRADA?

El cuerpo del hombre y de la mujer contiene la semilla de la Divinidad. Cuando estas dos semillas se unen desde el amor y la conciencia, el potencial lumínico y vital que reside en ellas se activa y la vida comienza a florecer. Aprender el arte de dar y recibir, la danza de las polaridades y la importancia de re conceptualizar lo masculino y lo femenino a nivel planetario sana nuestras vidas y genera un cambio en el inconsciente colectivo generacional. Un espacio para Ser, para recordar y reconectar. Somos un canal de vida, somos un canal de parto. En la práctica de este sistema el énfasis está en el sentir, volver al centro de nuestro corazón, pues no hay sexo que cree si no está unido al corazón. Trabajamos en la unificación de la energía sexual y el corazón, disolviendo la energía que se interpone en su encuentro y que está situada en el Plexo solar, allí donde viven los miedos, los paradigmas y el ego, que son las energías que nos alejan del vínculo en rendición. El sexo es vida, es muerte, es rendición, es unificación, es un renacer. Durante esta práctica atravesaremos todas estas energías tanto en nuestra polaridad femenina-masculina interna, como en la externa. Es un espacio para crecer como individuo y unificarnos con nosotros mismos para poder unirnos a un par completamente en unión sagrada, como vehículo de crecimiento y expansión de la conciencia.

Las técnicas **Respiración Ovárica Alquimia Femenina** y la **Respiración Alquímica Sexualidad Sagrada** fueron creadas por **Sajeeva Hurtado**, graduada en Medicina China y especializada en China y Vietnam en patologías femeninas. Desarrolló estas técnicas fusionando distintas disciplinas como el Taoísmo, el Tantra, el Chamanismo, la Medicina China, el Yoga, la Psicología Gestalt, el Arteterapia y el Coach Oncológico. Ambas técnicas traen para la mujer y el hombre un autoconocimiento más íntimo del propio cuerpo y el propio Ser, integrando Cuerpo, Mente, y las Emociones. Aporta a la sanación de la mujer de forma holística. Sajeeva Hurtado actualmente se dedica a impartir y formar profesores alrededor del mundo y acompaña parejas en su despertar espiritual y su proceso de sanación en la Riviera Maya.

¿QUÉ ES LA DANZA MOVIMIENTO TERAPIA?

La Danza Movimiento Terapia plantea la transformación a través del movimiento corporal y tiene sus fundamentos teóricos en la psicología psicosomática, el psicoanálisis, la danza como expresión y diversas prácticas corporales. La base de esta modalidad psicoterapéutica es el movimiento creativo. En un vínculo terapéutico interactivo, se pone enfoque en la relación Cuerpo-Mente y sus significaciones psicológicas en el proceso creativo. A través del juego y la exploración de los propios movimientos se realiza la propia Danza de Vida. Movimiento, postura y gesto, reflejan la personalidad y encierran una memoria a la que es posible acceder y destrabar, promoviendo la salud y el desarrollo. No tiene orientación educativa, ni correctiva, ni de reeducación postural o conductual. Es jugar. En estado de juego y creatividad somos capaces de integrar, transformar, crear, expandir y sanar. La definición oficial de la Danza Movimiento Terapia según la Asociación Americana (1965) es: “El uso del movimiento y la danza en un proceso terapéutico que promueve la integración emocional, cognitiva, física y social del individuo”.

MI NOMBRE ES VERA MARÍA PALAORO, nací en Bulgaria, vivo desde 2011 en la Argentina, soy danza movimiento terapeuta y facilitadora certificada en Respiración Ovárica Alquimia Femenina y Sexualidad Sagrada (sistema Sajeeva Hurtado). Además de las formaciones, en mi camino de búsqueda personal recurrí a profundos procesos de autoconocimiento con la terapia Gestalt, la Respiración Holotrópica, el Yoga, la Meditación, en rituales de Plantas Sagradas y Círculos Femeninos. En mi trabajo como terapeuta entretejo intuitivamente todas las disciplinas mencionadas, eligiendo los elementos de la práctica según las necesidades y la información que trae la persona o el grupo en el momento. Sostengo y acompaño el proceso de la persona con presencia consciente. Estoy absolutamente convencida que cada ser humano lleva en una fuente interior su propia medicina. Actualmente trabajo con consultas individuales y grupos en Buenos Aires. Durante todo el año organizo talleres y retiros intensivos en la Argentina. Imparto también talleres durante mis viajes anuales a Bulgaria y Austria.

