

TRIMESTRE II

Salud, Cuerpo y Naturaleza

UNA MADRE QUE CUIDA, CULTIVA Y DA VIDA



1



Trofología y cocina viva.

Alimentación real para una vida plena.

2



Herbolaria familiar y botiquín natural.

Recursos de la naturaleza para el cuidado diario.

3



Calistenia femenina y rutinas con hijos.

Movilidad, fuerza y bienestar en la vida cotidiana.

4



Hábitos saludables y neutralización del cuerpo.

Pequeños cambios, grandes beneficios.

5



**Introducción a la autosuficiencia doméstica.
(productos naturales).**

Un hogar más simple, sano y sostenible.

*“Cuidar la creación
también es un acto
de adoración.”*

