


bienvenida a  
**SABIDURÍA  
MATRIZ**

proceso de  
encuerpamiento femenino







# SABIDURÍA MATRIZ

---

Proceso de Vivencia Ecosomática creado por  
Adriana Ordoñez Ortiz. Un recorrido en  
comunidad desde la individualidad de cada  
mujer.

Nos sostenemos en la fisiología y la  
sabiduría hormonal femenina desde la  
concepción hasta la vejez y la muerte,  
trazamos 6 mapas que nos guiarán en este  
viaje a tierra, cuerpo adentro.

SM es un proceso profundo y lento, que  
precisa tiempo, presencia y abrirse a la  
vulnerabilidad para atravesar la cueva de  
nuestra historia matrística.

---





# DURACIÓN

CUATRO MESES

Inicio: Sábado 23 de  
octubre

Cierre: 23 de enero de  
2022.





## DIRIGIDO A

Invitamos y bienvenimos  
a toda mujer y/o persona  
con matriz que sienta el  
palpito a recorrer en  
comunidad su sabiduría  
hormonal y fisiológica.



# ESTRUCTURA



Conferencias



Vivencias  
ecosomáticas



Círculos



Meditaciones  
Hormonales



Ayunos



grupo  
telegram

comunicación inmediata  
sobre dudas, horarios,  
cambios

zoom

Será la plataforma para  
encontrarnos en vivo.  
Se compartirán las  
grabaciones disponibles  
hasta mayo del 2022

padlet

Plataforma privada para  
compartir nuestro viaje

TRANSMISIÓN Y  
PLATAFORMAS







- Sabiduría Hormonal Femenina
- Sabiduría de la Menstruación y la Menopausia
- Sabiduría esencial. Nacimiento de la ova y el esperma
- Cuidados femeninos (Sabiduría de las hierbas)
- El viaje interior y el cuidado desde el conocimiento
- Sabiduría de la Creación





## CONFERENCIAS

*duración: 2 horas c/u*

### HORARIOS

MEX/PER 10:00 horas

ESP 17:00 horas

ARG/CHI 12:00 horas

## CALENDARIO

- Sabiduría hormonal femenina  
miércoles 27 de octubre

- Sabiduría de la menstruación y  
la menopausia  
miércoles 10 de noviembre

- Sabiduría esencial.  
Nacimiento de ova y esperma.  
miércoles 24 de noviembre

- Cuidados femeninos  
miércoles 8 de diciembre

- Viaje interior y el cuidado  
desde el conocimiento  
sábado 8 de enero

- Sabiduría de la creación  
miércoles 19 de enero





- Las 4 sabias y sus amigas brujas  
sábado 30 de octubre

- Abrazar y soltar en amor la historia de la matriz  
sábado 13 de noviembre

- Viaje espiral, la matriz que se cuida a sí misma  
miércoles 24 de noviembre

- Reverdecer, la relación con las hierbas  
miércoles 8 de diciembre

- Las tres heridas  
domingo 09 de enero

- Sabiduría de la creación  
sábado 22 de enero

## CALENDARIO



### VIVENCIAS

### ECOSOMÁTICAS

duración: 1 hora c/u

### HORARIOS

MEX/PER 10:00 horas

ESP 17:00 horas

ARG/CHI 12:00 horas



# CALENDARIO

Círculo de presentación

● Sábado 23 de Octubre

Amor a la niña interior

● sábado 6 de noviembre

Círculo de visión: menarquia y pubertad

● sábado 20 de noviembre

Círculo de visión: la madre

● sábado 4 de diciembre

Círculo de la mujer que sabe, la adulta

● sábado 18 de diciembre

Círculo de habitar el cuerpo, recuperar a la diosa

● Sábado 15 de enero

Círculo de cierre

● Domingo 23 de enero



## CÍRCULOS

*duración: 3 horas aprox*

## HORARIOS

MEX/PER 10:00 horas

ESP 17:00 horas

ARG/CHI 12:00 horas





## MEDITACIONES HORMONALES

*duración: 30 min. c/u*

### HORARIOS

MEX/PER 10:00 horas

ESP 17:00 horas

ARG/CHI 12:00 horas

## CALENDARIO

- Oxitocina- lunes 1 de noviembre
- FHS- lunes 15 de noviembre
- Estrógenos- lunes 22 de noviembre
- LTH- lunes 29 de noviembre
- Progesterona- lunes 6 de diciembre
- Testosterona- lunes 13 de diciembre
- Serotonina- lunes 20 de diciembre
- Cortisol- Lunes 10 de enero



ESTE PROCESO  
REQUIERE DE TI...

presencia

es indispensable poder  
estar presente en la  
mayoría de los encuentros.  
NO es un proceso para  
hacerlo en diferido

expresión

dar espacio al dibujo,  
escritura y cualquier  
experimentación que quede  
plasmado en un cuaderno u otro  
tipo de medio

vulnerabilidad

para sentirte,  
escucharte, rendirte a tu  
verdad y a la voz de tu  
mujer salvaje



## CÓMO ME HA TRANSFORMADO...

... Viajé de nuevo, y de nuevo otra vez, en una exploración constante de mi bosque, de la Manigua, de la Selva, de la playa que soy.

Mover mi cuerpo, escribir, pintar, recortar y pegar, fotografiar, cantar y junto con cada sangrado acercame más a mí, sentirme cerca de casa.

Comencé a honrar mi creatividad y que ella fuese la guía.

Así sucedió otro viaje y el mensaje de mis ancestas de convertirme en Doula.

Conocí a Adri en plena formación, y llegó este bendito y profundo proceso de encuerpamiento... todo tuvo un sentido, y encuerpé con mi ciclo y con mis hormonas este crear, no para vender, sino crear para mí, para escuchar mas fuerte y con mas claridad mi propia voz...

angélica rueda



## EL CANTO DE SABIDURÍA MATRIZ EN MÍ...

No miento ni exagero cuando digo que hubo un antes y un después en mi vida. Llegué a Sabiduría Matriz cuando buscaba alternativas anticonceptivas naturales y conscientes. Entonces escuché a Adriana (quién desde ese entonces se convirtió en mi maestra) en un video que circulaba en las redes hablando sobre cómo la hormonización artificial afectaba al cuerpo y a la Tierra, porque cuerpo y Tierra son la misma cosa. Cuando ella nombró esto supe que tenía que acercarme a ella para encontrar cuáles eran las formas más amorosas de hacerme cargo de mi vida sexual en placer y autocuidado, y en cuidado de la Tierra también. Encuerpar. Encuerpar. Encuerpar. Era y es el rezo de Adriana, hacer de nuestro cuerpo un mapa propio de un territorio que se expande salvaje, simbiótico, homeostático para ser descubierto.

Había buscado muchas alternativas para aterrizar en mi cuerpo desde que me hice madre y nunca había encontrado algo así, una opción formativa y de acompañamiento que abriera el camino con la triada Cuerpo, Corazón, Espíritu. Fisiología pura basada en evidencia científica abrazada por coordenadas, conexiones espirituales y sacras.

*ana karla @arbolsecreto*





## ANGÉLICA RUEDA LEÓN

Doula, fotógrafa. Guía de Sabiduría Matriz. Fiel creyente de la capacidad creativa y creadora que habita en cada ser. Guardiana de la comunidad.



## ANA KARLA ROMEU

Periodista, Doula somática, Guía de Sabiduría Matriz, aprendiz de la Rueda de la Medicina. Guardiana de la dulzura y de la Tierra.



# CONTACTO



## HORARIOS

MEX/PER/ 10:00 horas

ESP 17:00 horas

ARG/CHI 12:00 horas

## VALOR

250 USD/EUR- 1 PAGO

300 USD/EUR- 3 PAGOS

200 USD/EUR Precio especial mujeres  
del SUR GLOBAL

## INSCRIPCIONES + INFO

MEX: [contactoarbalsecreto@gmail.com](mailto:contactoarbalsecreto@gmail.com)

EUR: [angelicadoula fotografia@gmail.com](mailto:angelicadoula fotografia@gmail.com)