

# MUJER

# MAVA

**UN AÑO JUNTAS**  
online

Un espacio para mujeres  
**MÁGICAS, AMOROSAS ,**  
**VALIENTES y AUTÉNTICAS**

¡¡HONRA y AMA profundamente  
a la humana que eres sin olvidarte  
que eres mucho más!!

@gabrielahernandezterapeuta  
@m\_de\_maira

**Inscripción + Info**

**671 07 20 68**

(Whatsapp)

*Las Mujeres MAVA caminamos y crecemos juntas. Sin obligaciones, sin exigencia ni metas que cumplir.*

*¡¡Un espacio único para mujeres comprometidas con vivir su día a día de forma más FLUÍDA, AMOROSA y PLACENTERA!!*

Una experiencia “al estilo Maira y Gabriela” en el que te guiamos de forma práctica, profunda y potente.

Camina con nosotras... ven a:

**RECONECTAR** contigo misma  
**EXPRESARTE SIN FILTRO**  
**SENTIRTE IDENTIFICADA**  
**CRECER** profundamente



**LIBERARTE** del automachaco, autoexigencia y salir del piloto automático y...  
**ABORDAR TU VIDA DESDE EL PLACER**

Una Mujer MAVA elige que lo ordinario se convierta en una aventura, en un escenario para navegar la Vida.

Una Mujer MAVA elige sentirse viva por encima de todo, incluso cuando parece demasiado... de culo inquieto y a la vez una potente presencia.

A veces patosa, siempre hermosa. Se reinventa, crece y profundiza porque hay un fuego en su interior que la impulsa a vivir la vida a tope, a sentirlo todo, a amar mucho, mucho y a evolucionar.

Un espacio que te acoge entera...



**Las mujeres MAVA, encuentran su propio camino. Poco a poco incorporan rutinas y herramientas que le hacen la vida más fácil respetando su propio ritmo. Evolucionan y crecen juntas mientras disfrutan de las reuniones, clases, ejercicios, meditaciones ... y sorpresas.**

Eres **MUJER MAVA** si...

- Quieres conocerte de verdad y guiarte por tu intuición.
- Quieres saber poner límites y atenderte.
- Quieres aprender a dejar atrás tu autoexigencia y los objetivos imposibles.
- Quieres escuchar los mensajes de tu cuerpo y de tu corazón.
- Quieres permitirte sentirlo TODO.
- Quieres ser valiente y también vulnerable.
- Quieres cuidarte desde el PLACER y la responsabilidad amorosa.
- Quieres saber acallar ese discurso interior que no para de juzgarte.
- Quieres permitirte descansar.
- Quieres reconectar con tu energía sexual como fuente de poder.
- Quieres integrar tu feminidad y masculinidad para crear la vida que deseas.
- Quieres saber que para cuidar de los suyos necesitas cuidarte tú primero.

**Descubre y maravíllate con la mujer MÁGICA, AMOROSA,  
VALIENTE Y AUTÉNTICA que eres.**



# PROGRAMA 2023

¡¡Empezamos yaaa!!

(desde diciembre 2022 hasta diciembre 2023)

Este año nos alineamos con los ciclos de la naturaleza porque lo que se da en la naturaleza también se da en nosotras. Al sumergirnos en la sabiduría de los ciclos de la naturaleza integramos herramientas para navegar nuestros procesos internos con mayor facilidad y podemos así crecer, sanar y fortalecernos.

## QUÉ INCLUYE:

### ★ 7 ENCUENTROS "Mujer MAVA" (3er sábado del mes)

Cada encuentro en sí es MÁGICO, SANADOR y TRANSFORMADOR. Lo que movemos se queda "trabajando" a nuestro favor en los días y semana siguientes. Por Zoom, 90 minutos (grabación disponible).

### ★ RECURSOS PRÁCTICOS Y HERRAMIENTAS entre encuentros al "estilo Maira y Gabriela" mix de audios, mini ejercicios prácticos, mini-meditaciones, reflexiones y más...

### ★ ACOMPAÑAMIENTO, CONVIVENCIA y COMPARTIR en grupo privado de Whatsapp. Este espacio es respetuoso y amoroso. La magia ocurre en ese caminar juntas desde las mujeres que somos, a través de los compartires, con lo que movemos, liberamos y sanamos a nivel energético y emocional juntas.

### ★ 7 mini dossiers prácticos para bucear y conectar con nosotras mismas. Con cada estación, activaremos una pequeña rutina (sencilla y práctica) para mimarnos a través del CUIDADO INTEGRAL DE NUESTRO CUERPO físico, cuerpo emocional, cuerpo mental, cuerpo espiritual y cuerpo energético.

y alguna sorpresa más...

# PROGRAMA 2023

Cada encuentro está diseñado para **LIBERAR** cuerpo y emociones, **RELAJAR** tu mente, **RECONECTAR CON TU ESENCIA** y con **TU FUERZA VITAL**.

Creamos estos encuentros desde una **combinación** estrella de técnicas, herramientas y recursos que permiten la **LIBERACIÓN** corporal, la **SANACIÓN** energética, el **DESBLOQUEO** emocional y la **TRANSFORMACIÓN** de creencias y patrones inconscientes.

Un espacio en el que **ILUMINAMOS** el dolor, la **adversidad** y los retos que nos presenta la vida para **PERCIBIR** y **EXPERIMENTARLOS** desde el amor. De cada encuentro **saldrás renovada**, con claridad para lo que tienes entre manos en tu presente y **conectada con la MUJER AUTÉNTICA, PODEROSA Y DISFRUTONA que eres** (y que con frecuencia olvidas que eres).

## PRECIO Y FORMAS DE PAGO

**iiCierre de inscripciones lunes 12 diciembre a las 20:00!!**

**247€** pago único

Realiza el pago en este enlace (también vía Bizum + 34 671072068 o transferencia)

**260€** en dos pagos 130€ (diciembre y enero)

Activa el pago fraccionado en este enlace

**270€** en tres pagos 90€ (diciembre, enero, febrero)

Activa el pago fraccionado en este enlace

**288€** en cuatro pagos 72€ (diciembre - marzo)

Activa el pago fraccionado en este enlace

**350€** en 10 pagos 35€ (diciembre - septiembre)

Activa el pago fraccionado en este enlace

**Tras realizar el pago, escribe un Whatsapp al + 34 671072068 indicando "Mujer MAVA".**

# TESTIMONIOS

## Ara Gubertus

Wow Gaby (aún no escuché tus audios) pero te escribo para darte las gracias x lo aprendido contigo en sesiones en y en la comunidad, me está sirviendo un montón ahora para en preparar las opos y estudiar. "Me permito no tener que saberlo todo y aprender todo lo que me proponga a la perfección, me permito coger lo que sí necesito y no tener que hacerlo todo para poder hacerlo bien! Wow!!! Como no me di cuenta antes de que "tu mantra" de la comunidad también lo podía aplicar aquí!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! Y sentirme así!!!! A todo!!!!

## Isabel

Gracias Gabi por ayudarme a entender mi interior, por ayudarme a ver la vida desde un prisma amoroso conmigo misma, sin exigencias. Contigo estoy aprendiendo a quererme y a responsabilizarme de mis heridas y no proyectarlas en el otro. La Comunidad es un sitio de paz en el que te sientes entendida y comprendida tal y como eres. Donde te puedes expresar sin filtros ni temor a ser juzgada.

Contigo estoy aprendiendo a vivir la vida de forma "amorosa, ligera y placentera 😊". Gracias por aparecer en mi vida y estar conmigo cada vez que lo necesito. Te estoy inmensamente agradecida. 🥰🥰🥰💕💕💕

## Patricia Programadonnes

Hola!

A mi este círculo de súper mujeres me ha aportado mucho, me siento diferente desde que estoy en él

Sobre todo conectar con sentir a través de las prácticas de Magda es lo que más me ha ayudado

Antes no me permitía sentir y eso me tenía como bloqueada y sentir mi cuerpo ha cambiado totalmente la experiencia conmigo misma, ahora me siento más libre, siento que puedo ser yo misma sin pretender ser alguien mas

Gracias Magda, gracias Gaby y gracias a todas las mujeres que forman este círculo porque somos espejo y me reflejo en ellas y me doy cuenta que todas somos una

## Laura Eggerter

Llevo muy poco aquí y entrar en este Círculo surgió sin buscarlo.

No imaginaba muchas de las cosas que he sentido participando tan poco en y en tan poco tiempo.

Lo que más me reconforta es poder sentir esta cercanía hacia mujeres que no conozco. Esta intimidad tan natural en la que descubro que aunque parece totalmente increíble, existen mujeres que sienten cosas exactamente igual que las siento yo. Con pensamientos casi igual a los míos y q estaba convencida eran solo míos. Sinceramente parece magia. Y también lo parece cuando Gaby describe el momento energético en el q estamos y coincide exactamente con mis experiencias.

Cuando aplico consejos o hago ejercicios con Gaby o Maira siento lo importante q es hacer un poquito para mí misma y que realmente funciona.

Es importante descubrirlo y no volverlo a olvidar.

Gracias a todas por estar ahí y por compartir tanto.

Gracias Gaby y Maira pq se percibe siempre que entregáis desde el amor. 💕



# TESTIMONIOS

## Helena De Castro Comunidad

Las clases con Magda son pura magia.

Ella hace fácil lo difícil.

Con esa energía suya de fuerza y dulzura hace que la conexión con el cuerpo sea un momento "Eureka"

Escuchar los mensajes del cuerpo, apreciarlo, e incluso transformarlo es posible en las clases.

La música, las meditaciones, los aceites...

Con vosotras se me despierta esa mirada apreciativa hacia mi misma y hacia los demás.

Aceptar, dar espacio y seguir...

Aprendizajes muy poderosos que me llevo de este maravilloso círculo.

GRACIAS A LAS DOS.

## Blanca Navarro Comunidad

Para mi conocer a Gabi ha cambiado mi forma de verme y de entenderme como mujer. Si, somos diferentes, somos cíclicas, y no se puede luchar contra esa naturaleza. Me ha ayudado a cambiar mi mirada hacia mi y por ende hacia todas las demás mujeres.

Yo la conocí preocupada por mi peso, pero me ha aportado mucho más.

El peso ahora no es lo importante, ha pasado tan a segundo plano que se va solucionando solo, no es una preocupación y cuando ha dejado de serlo todo ha fluido. Esto claro no es de la noche a la mañana, ya son años de acompañamiento de retos de juegos clases con Maira compartir experiencias vivencias

Me encanta q Gabi nos ponga de ejemplo a ella misma, lo cotidiano es lo que nos hace aprender a querernos y a cuidarnos.

Me encanta que baje a lo practico, q nos dé pautas ideas consejos

La verdad q estoy agradecida por todo lo caminado juntas, me siento mejor persona y mejor mujer.

Gracias 🙏

## Luciana Wilson Julia

Antes de empezar en esta comunidad, no había encontrado herramientas para llevar a mi vida real los cambios que quería hacer y no tenía conciencia de patrones que actuaban en mí que me impedían muchas cosas. Me ha hecho darme cuenta de la importancia de parar y priorizarme. Antes vivía en piloto automático todo el tiempo y ahora soy capaz de buscar pequeños espacios en mi día a día para dedicarme gestos que me dan valor, que me enseñan que yo soy lo primero incluso aunque no tenga tiempo, y todo esto sin exigencia sino con mimo.



Únete a nosotras si resuenas con el planteamiento de que **estás aquí para DISFRUTAR DE LA VIDA, conocer TÚ ESENCIA, EVOLUCIONAR, dar PASOS VALIENTES, atreverte a SER AUTÉNTICA, RELACIONARTE de forma AMOROSA, desarrollar y compartir TUS DONES y BRILLAR** aportando a otras mujeres y al mundo.

Ah, y muy importante... este espacio es para ti si te gusta la idea de **¡¡iréirnos y navegar la vida humana con propósito y buen rollo, activando a tu diosa interior y atreviéndose a hacer las cosas de forma diferente!!**

**Un año juntas para ¡¡crecer, nutrirnos, disfrutar y dar pasos importantes APOYADAS por la energía del Universo, de la naturaleza!!**

Magdalena y Gabriela somos tus guías y la aportación de cada Mujer MAVA también es clave. Cada mujer en este espacio, a su tiempo, a su forma, con su magia, con su compartir, con su visión, con su sabiduría aporta activamente a las demás.

**¡¡TE ESPERAMOS!!**



## **SOBRE NOSOTRAS**



**Magdalena  
Mairata**

Terapeuta de  
Liberación Corporal



**Gabriela  
Hernández**

Terapeuta Sexitiva  
y Transformación

### **Somos Gabriela y Magdalena.**

**Ayudamos a mujeres maravillosas como tú a transformarse desde el placer.**

**Nuestra misión es enseñarte que la relación contigo misma y aprender a cuidar y amarte es UN CAMINO, un cambio de MIRADA, y que cuando te DESBLOQUEAS, reconectas con tus sentidos y con tu cuerpo, ALCANZAS el PLACER de vivir que tanto anhelas.**

**Sabemos que la ENERGÍA y la MOTIVACIÓN desde la cuál abordamos cualquier cambio en nuestra vida es la clave.**

**CONOCEMOS EL PODER DE:**

♥ **IR A LA RAÍZ, MIRAR, ABRAZAR y LIMPIAR** las creencias, emociones y miedos que nos hacen repetir comportamientos sabotadores y autodestructivos para lograr **CAMBIOS REALES Y TANGIBLES.**

♥ **La MOTIVACIÓN auténtica, esa que no se pierde y que pasa la prueba del tiempo, viene desde la conexión con nuestro FUEGO INTERNO.**

♥ **HACER** las cosas de **FORMA DIFERENTE - DESDE EL PLACER** y la eficiencia de **RUTINAS AMOROSAS.**

**Y ¡¡estamos desando acompañarte en tu viaje de honrar y amar a la humana que eres sin olvidarte que eres mucho más!!**