




*Si Vivimos como respiramos,
tomando y soltando,
no podremos equivocarnos*

Clarissa Pinkola Estés

Beatriz Cobo Blanco

Psicóloga y Psicoterapeuta
Especializada en Salud
y Ciclo Menstrual

www.ciclicamente.es

Sígueme en  

@beatrizcobopsicologa

 627 28 16 59



CiclicaMente



Calendario Menstrual y Lunar 2023



L	25	23	20	●	20	17	15	12	10	☾	7	4	2	30	27	○	25
M	26	24	21	●	21	18	16	13	11	●	8	5	3	31	28		26
Mi	27	25	22	●	22	19	17	14	12	●	9	6	4	1 NOV	29	○	27
J	28	26	23	●	23	20	18	15	13	●	10	7	5	2	30		28
V	29	27	24	●	24	21	19	16	14	●	11	8	6	3	1 DIC		29
S	30	28	25	●	25	22	20	17	15	●	12	9	7	4	2		30
D	1 ENE	29	26	●	26	23	21	18	16	●	13	10	8	5	3		31
L	2	30	27	☾	27	24	22	19	17	●	14	11	9	6	4		1
M	3	31	28	●	28	25	23	20	18	15	12	10	7	5	2		2
Mi	4	1 FEB	1 MAR	●	29	26	24	21	19	16	13	11	8	6	3		3
J	5	2	2	●	30	27	25	22	20	17	14	12	9	7	4		4
V	6	3	3	●	31	28	26	23	21	18	15	13	10	8	5		5
S	7	4	4	○	1 ABR	29	27	24	22	19	16	14	11	9	6		6
D	8	5	5	○	2	30	28	25	23	20	17	15	12	10	7		7
L	9	6	6	○	3	1 MAY	29	26	24	21	18	16	13	11	8		8
M	10	7	7	○	4	2	30	27	25	22	19	17	14	12	9		9
Mi	11	8	8	○	5	3	31	28	26	23	20	18	15	13	10		10
J	12	9	9	○	6	4	1 JUN	29	27	24	21	19	16	14	11		11
V	13	10	10	○	7	5	2	30	28	25	22	20	17	15	12		12
S	14	11	11	○	8	6	3	1 JUL	29	26	23	21	18	16	13		13
D	15	12	12	○	9	7	4	2	30	27	24	22	19	17	14		14
L	16	13	13	○	10	8	5	3	31	28	25	23	20	18	15		15
M	17	14	14	○	11	9	6	4	1 AGO	29	26	24	21	19	16		16
Mi	18	15	15	○	12	10	7	5	2	30	27	25	22	20	17		17
J	19	16	16	○	13	11	8	6	3	31	28	26	23	21	18		18
V	20	17	17	○	14	12	9	7	4	1 SEP	29	27	24	22	19		19
S	21	18	18	○	15	13	10	8	5	2	30	28	25	23	20		20
D	22	19	19	○	16	14	11	9	6	3	1 OCT	29	26	24	21		21



Calendario Menstrual y Lunar 2023



L	25	23	20	●	20	17	15	12	10	☾	7	4	2	30	27	○	25
M	26	24	21	●	21	18	16	13	11	●	8	5	3	31	28		26
Mi	27	25	22	●	22	19	17	14	12	●	9	6	4	1 NOV	29	○	27
J	28	26	23	●	23	20	18	15	13	●	10	7	5	2	30		28
V	29	27	24	●	24	21	19	16	14	●	11	8	6	3	1 DIC		29
S	30	28	25	●	25	22	20	17	15	●	12	9	7	4	2		30
D	1 ENE	29	26	●	26	23	21	18	16	●	13	10	8	5	3		31
L	2	30	27	☾	27	24	22	19	17	●	14	11	9	6	4		1
M	3	31	28	●	28	25	23	20	18	●	15	12	10	7	5	●	2
Mi	4	1 FEB	1 MAR	●	29	26	24	21	19	●	16	13	11	8	6		3
J	5	2	2	●	30	27	25	22	20	●	17	14	12	9	7		4
V	6	3	3	●	31	28	26	23	21	●	18	15	13	10	8		5
S	7	4	4	○	1 ABR	29	27	24	22	●	19	16	14	11	9		6
D	8	5	5	○	2	30	28	25	23	●	20	17	15	12	10		7
L	9	6	6	○	3	1 MAY	29	26	24	●	21	18	16	13	11		8
M	10	7	7	○	4	2	30	27	25	●	22	19	17	14	12		9
Mi	11	8	8	○	5	3	31	28	26	●	23	20	18	15	13	●	10
J	12	9	9	○	6	4	1 JUN	29	27	●	24	21	19	16	14	●	11
V	13	10	10	○	7	5	2	30	28	●	25	22	20	17	15	●	12
S	14	11	11	○	8	6	3	1 JUL	29	●	26	23	21	18	16	●	13
D	15	12	12	○	9	7	4	2	30	●	27	24	22	19	17	●	14
L	16	13	13	○	10	8	5	3	31	○	28	25	23	20	18	●	15
M	17	14	14	○	11	9	6	4	1 AGO	○	29	26	24	21	19	●	16
Mi	18	15	15	○	12	10	7	5	2	○	30	27	25	22	20		17
J	19	16	16	○	13	11	8	6	3	○	31	28	26	23	21		18
V	20	17	17	○	14	12	9	7	4	○	1 SEP	29	27	24	22		19
S	21	18	18	○	15	13	10	8	5	○	2	30	28	25	23		20
D	22	19	19	○	16	14	11	9	6	○	3	1 OCT	29	26	24		21