



YOGA E MENOPAUSA: VERSO L'ETÀ DELLA SAGGEZZA

Workshop introduttivo
25 novembre 2018 ore 14.30 -17.30

Con Paola Faini e Rossella Cardinale

La menopausa è un periodo di transizione dalle mille sfaccettature, di cui è necessario imparare a gestire i sintomi fisiologici ed emotivi, ma anche un momento di riflessione creativa per prendere consapevolezza delle trasformazioni in corso.

Il workshop introduttivo sarà il 25 novembre 2018 a cui faranno seguito tre incontri con temi specifici:

20 gennaio 2019 - *Il corpo.* (h.14.00 - 17.30)

10 febbraio 2019 - *La mente e le emozioni.* (h.14.00 - 17.30)

3 marzo 2019 - *Lo spirito.* (h.14.00 - 17.30)

Per info e iscrizioni contattare la segreteria del Centro Yoga.

YOGA E MENOPAUSA: VERSO L'ETÀ DELLA SAGGEZZA

Workshop introduttivo
25 novembre 2018 ore 14.30 -17.30

Con Paola Faini e Rossella Cardinale

L'approccio terapeutico classico alla menopausa può sembrare limitato, prevalentemente impostato com'è sulla medicalizzazione del fenomeno e su un'interpretazione dominata dalla scissione tra mente e corpo, che lascia inascoltata la complessità di un momento di transizione ben più ricco di specificità.

Attraverso l'integrazione degli insegnamenti dell'hatha e del raja yoga, della medicina tradizionale cinese e del counselling psicosintetico Paola e Rossella vi guideranno lungo un percorso della durata di 3 incontri che verrà presentato nel workshop introduttivo del 25 novembre 2018.

Date degli incontri

20 Gennaio 2019 - h. 14.00 /17.30

Il corpo. Come gestire i disagi e prevenire i naturali squilibri. L'approccio Integral Yoga per sostenere il cambiamento. Intervento di una ginecologa per fare luce sulle ombre che spesso calano nella solitudine.

10 Febbraio 2019 - h. 14.00 /17.30

La Mente e le Emozioni. Attraverso il Raja Yoga e la psicosintesi osserviamo e gestiamo il susseguirsi di emozioni e pensieri contrastanti, aiutiamoci a fare ordine e sostituire il naturale disorientamento con una nuova e rinnovata visione di noi stesse e dei nostri compiti.

3 Marzo 2019 - h. 14.00 /17.30

Lo Spirito. Avvicinarsi al nostro nucleo, esperire gli aspetti più sottili del nostro essere, nutrire il nostro spirito attraverso la meditazione e l'aumento della consapevolezza, elementi che aiuteranno ad armonizzare corpo, mente ed emozioni.

Conduttrici

Paola Faini: insegnante e formatrice Integral Yoga: Hatha e Raja Yoga, Meditazione – **Diplomata presso l'Aiki Shiatsu Kiokai come operatore Shiatsu con basi di Medicina Tradizionale Cinese.**

Rossella Cardinale: insegnante Integral Yoga - Counselor professionista –
Formatrice Intelligenza emotiva.

Quota di partecipazione:

Primo incontro, workshop introduttivo del 25 novembre € 40.

Incontri successivi, quota per singolo incontro € 50 - Tre incontri € 140.

Early bird price, tre workshop, € 120 per iscrizioni e saldo entro 15 dicembre.

Sconto 10% per i soci.

Per info e iscrizioni contattare la segreteria del Centro Yoga.

