

YOGA E MENOPAUSA VERSO L'ETÀ DELLA SAGGEZZA

Domenica 10 febbraio 2019
dalle 14.00 alle 17.30

Workshop con Paola Faini e Rossella Cardinale
Il corpo - La mente e le emozioni - Lo spirito

Disagi fisici più e meno evidenti ma anche una nuova emotività.
Un periodo di transizione che si può trasformare in riflessione
creativa, consentendoci di accogliere i cambiamenti in corso.

Workshop aperto a tutti anche a chi non pratica yoga, necessaria la prenotazione.



INTEGRAL YOGA SHANTI



Via Morosini, 16 Milano - tel. 02 55016558 cell. 328 9206721
www.integralyoga.it info@integralyoga.it

Workshop YOGA E MENOPAUSA

con Paola Faini e Rossella Cardinale

10 Febbraio 2019 - h. 14.00 /17.30



Integral
Yoga Shanti

Allena
Pensieri
Rossella Cardinale
Counseling - Formazione - Yoga

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 teorico/pratico.

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.

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.

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: € 50

Per info e iscrizioni contattare la segreteria del Centro Yoga.



INTEGRAL YOGA SHANTI



Via Morosini, 16 Milano - tel. 02 55016558 cell. 328 9206721
www.integralyoga.it info@integralyoga.it