



### **Condividiamo con gioia i pensieri di alcune delle partecipanti al percorso "W la Pausa" della primavera 2019!**

Il percorso "menopausa" proposto da Elena e Daniela è molto più di quello che uno potrebbe pensare perché è rivolto non solo alle donne che già vivono questo momento ma proprio a tutte.

I suggerimenti e le pratiche proposte possono infatti prevenire i disturbi legati a questa fase o alleviarli attraverso la conoscenza degli stessi.

Elena ci ha accompagnato in questo percorso attraverso la medicina cinese, la naturopatia, l'automassaggio e tanto altro con spiegazioni chiare e molto interessanti che stimolano la voglia di approfondire gli argomenti trattati. Sempre disponibile, preparata e appassionata riesce a coinvolgere proprio tutti.

Daniela ad ogni incontro ha saputo farci vivere momenti intensi con proposte di yoga e meditazione per un valido aiuto fisico ma anche psichico sempre con la delicatezza che la contraddistingue.

Sono stati per me momenti di vera "pausa" dal mondo esterno e di ricarica interiore.

Grazie davvero per questa bella esperienza a Elena, Daniela e a tutte le meravigliose donne del nostro gruppo.

**Gabriella P.**

Sono stati tre incontri dove ho avuto modo di conoscermi meglio.

Ho scoperto che quei "disturbi" che pensavo riguardassero solo me, sono normali, anzi, non sono l'unica ad averli e allo stesso tempo mi sono resa conto di quanto ogni una di noi può viverle in modo differente in base alla cultura o semplicemente al modo di essere.

In questi incontri ho vissuto la mia condizione di "donna in menopausa" quasi come orgoglio; orgoglio di poter vivere questa fase della mia vita nelle condizioni tutto sommato "normali", "da protocollo".

Ho scoperto che tutti quei "disturbi" sono segnali di vita vissuta e che ora sto vivendo la mia "seconda primavera", e che posso viverla con consapevolezza.

Preziose le pratiche di yoga che ad ogni incontro mi hanno dato modo di ascoltarmi e che sottilmente mi allineano. Lo yoga su di me lavora nel profondo, senza accorgermi nell'immediato ma con sorprendenti risultati nel tempo.

Ringrazio di cuore Elena Indrigo e Daniela Cerati, magnifiche persone, sensibili ed attente, per questi incontri dedicati alla nostra SECONDA PRIMAVERA!

**Elisa**

Grazie a tutte voi! Ogni percorso insieme è per me un arricchimento, uno spunto per migliorarmi ed approfondire. E' un cammino di ricerca e nutrimento che ogni volta apre nuovi orizzonti. Insieme si cresce e ci si arricchisce a vicenda.

**Claudia**