

LA MENOPAUSA

Tre incontri in cui verrà affrontata la tematica della Menopausa sia dal punto di vista della Medicina Cinese e della Naturopatia, sia attraverso le pratiche dello Yoga. L'intento è quello di informare e proporre soluzioni pratiche ed efficaci da poter inserire nello stile di vita quotidiano.

*"La continuità ci dà le radici;
il cambiamento ci regala i rami,
lasciando a noi la volontà di estenderli e
di farli crescere fino a raggiungere nuove altezze".
Pauline R. Kezer*



QUANDO

Sabato 16 Marzo
Sabato 13 Aprile
Sabato 18 Maggio
Dalle 15.00 alle 18.00

DOVE

Centro Maitri – Yoga e Benessere
Piazza Roma 82-84
Mariano Comense (CO)

INFO E ISCRIZIONI

danielacer@hotmail.com
347 04 38 969
www.maitriweb.it
Termine iscrizioni: sabato 9 Marzo

La menopausa è una fase importante della vita della donna e non si limita a riferirsi alla cessazione del ciclo mestruale, sarebbe troppo riduttivo.

I meccanismi che il corpo mette in atto, altro non sono che una trasformazione che permette alla donna di conquistare un nuovo equilibrio.

Il ruolo della donna cambia, la sua attività riproduttiva non è più necessaria e l'energia può essere incanalata diversamente. In Medicina Cinese la menopausa viene definita "Seconda Primavera", come descrive la dottoressa Xiaolan Zhao nel suo libro "L'energia vitale della donna": "poiché non si ha più una perdita mensile di Sangue ed Essenza, l'energia che prima veniva utilizzata per garantire un adeguato apporto di Sangue ora può essere impiegata nel modo che desideriamo. Di conseguenza, ci sentiamo ringiovanite e rinvigorite da un nuovo potenziale: ecco cos'è la Seconda Primavera".

La donna può quindi abbandonare il suo ruolo tradizionale e ridefinire se stessa attraverso nuove priorità e questo coinvolge tutti gli aspetti, da quello fisico a quello mentale ed emotivo.

Relatrici:

Daniela Cerati - Insegnante Yoga
Elena Indrigo - Naturopata e Operatrice Shiatsu