

dalla **Ciclicità**

alla **Saggezza**



Scoprire le potenzialità della menopausa

Dal 28 gennaio 2020, dalle 16.30 alle 18.30

c/o Consultorio familiare Mani di Scorta - via Arioli Dolci 12, Treviolo

La **menopausa** è un momento per ogni donna di grande cambiamento a livello fisico, emozionale, mentale e spirituale. Un'opportunità della menopausa è quella di rivedere la propria vita, guarire le ferite e riconciliarsi con se stesse.

Il percorso prevede

- Insegnamenti di **antiche saggezze** per acquisire consapevolezza sul significato profondo di questo periodo, scoprirne le ricchezze e le nuove opportunità, condividendo l'esperienza personale;
- esercizi di **meditazione** e **rilassamento** per ascoltare il proprio corpo, pacificare le emozioni e ritrovare l'equilibrio;
- esercizi fisici specifici per ricercare il **benessere** e affrontare gli eventuali disagi che accompagnano questo periodo.



Conduce **Franca Zucchini** ostetrica dal 1980, esperta nell'arte maieutica e da anni ricerca strumenti di guarigione e consapevolezza di sé e del femminile, accompagna le donne nei passaggi più significativi della loro vita in cerchi di sorellanza.

Iscrizioni al Consultorio familiare Mani di Scorta:
via Arioli Dolci 12, Treviolo - tel. 035 6221081
info@manidiscorta.it www.manidiscorta.it