ESSERE DONNA:
IL CONTINUO VIAGGIO TRA DUE MONDI

Dal momento del menarca alla menopausa la donna, eccetto durante la gravidanza, viaggia tra due mondi: l'ovulazione e la mestruazione. Spesso si considera l'ovulazione lo scopo stesso di tutto il ciclo e la mestruazione una seccatura che bisogna sopportare per ritornare alla fertilità. Come donne è importantissimo comprendere la totalità del processo, ogni fase ha una propria funzione molto importante.

Di fatto siamo in continuo movimento tra i due mondi, ognuno con le sue regole fisiche, psicologiche e spirituali. La chiave di accesso a ciascun mondo sta nell'esperienza individuale del proprio più intimo sentire.

Di solito per la maggioranza delle donne il periodo dell'ovulazione è il periodo "buono", le donne si sentono piene di energia, efficienti e a proprio agio con gli altri.

A livello archetipico nell'ovulazione la donna incarna il ruolo della Madre, i seni gonfi di latte per nutrire il mondo intero.

Si sente focalizzata, senza l'interferenza di scomode emozioni, il pensiero è chiaro e logico, si è in grado di fare, produrre e tenere sotto controllo ciò che ci riguarda, tutte qualità a cui si dà molta importanza e che di solito vengono attribuite al Maschile. Durante l'ovulazione la donna emerge dalle acque, è attiva nel mondo e diretta verso la meta.

La fase premestruale invece disturba e minaccia: il sole sparisce dietro le nuvole e la terra trema sotto i piedi. In questa fase la donna si sente smarrita, sente di perdere il senso di controllo su se stessa e sul senso della propria vita. Ora è sott'acqua e nuota, senza protezione, in un mare oscuro e vasto.

A volte in questa fase la donna avverte un senso di potere senza controllo. Un potere che può esercitare contro se stessa con una feroce auto-critica e auto-svalutazione che incrina l'immagine di sé e può indurla alla depressione o a idee suicide.

Può anche scaricare questa forza incontrollata e distruttiva sugli altri. I suoi seni si sono ora asciugati e non le rimane nulla da offrire ad un mondo sentito come ostile e minaccioso. Se la sua identità è basata molto sul "dare", in questo momento è confusa e soffre nel non riconoscersi più.

Eppure nel buio percepisce la presenza di un punto di luce, a volte arrivano forti intuizioni, può avvertire una potente spinta sessuale, spesso arrivano sogni importanti e significativi. Tutte queste esperienze, se non conosciute e gestite, possono creare un intrico inestricabile ed enigmatico, che spesso spaventa la donna stessa e gli altri che le stanno vicino.

Questo disagio, che spesso genera sintomi, può essere gestito! La donna non ha bisogno di farmaci per tornare "normale", o almeno il farmaco non deve essere pensato come cura ultima. Piuttosto ha bisogno di imparare il linguaggio della sua vita interiore, deve essere guidata a conoscersi, valorizzarsi e onorare la sua vera natura femminile, così ricca e meravigliosa.

IL LABORATORIO:
COME TRASFORMARE CIO CHE GIUDICHIAMO "DISTURBO" IN STRUMENTO DI GUARIGIONE

Questo percorso, rivolto alle donne, si propone di sviluppare un livello più profondo di consapevolezza attraverso lo studio del proprio calendario mestruale, per scoprire il significato del ciclo femminile, per imparare a risolvere i più comuni disturbi sia fisici che dell'umore, dal menarca alla menopausa, attraverso un percorso fatto di esercizi yoga, di esercizi di visualizzazione, di condivisioni verbali dei propri vissuti sensoriali, emotivi e psicologici, di consigli dietetici e di comportamento volti ad uno stile di vita più rispettoso della propria natura femminile.

DATE DEL CORSO:

20 ottobre '12 - 17 novembre - 15 dicembre
12 gennaio '13 - 9 febbraio - 16 marzo
13 aprile - 11 maggio - 8 giugno

OCCORRENTE:

Vestiario comodo adatto per esercizi a piedi scalzi sui tatami, una penna, un quaderno per appunti, spirito di curiosità ed apertura al nuovo.

CONDUCE IL CORSO:

Annarita Corradini, psicologa dal 2000, socia fondatrice dell'ass. Centro Armonico, nella quale oltre a svolgere l'attività di psicologa, conduce gruppi di Yoga, di Meditazione e di Movimento Creativo. (vedi curriculum in www.centroarmonico.it)

Iscrizione a numero chiuso:

Gruppo massimo 12 persone
Iscrizione previo colloquio anche telefonico
con la conduttrice del corso

Quota di partecipazione:

Euro 300 (+30 per l'iscrizione all'associazione)

Quota promozionale (entro il 5/10/12):

Euro 250 (+30 per l'iscrizione all'ass.)

Riduzioni (Studentesse, disoccupate):

Euro 150 (+30 per l'iscrizione all'ass.)

Modalità di pagamento:

Pagamento in due rate, la prima di euro 150 da versarsi tramite c/c postale n.5345708 intestato all'Ass. Centro Armonico, C.so G.Persiani, 45 62019 Recanati Mc causale: *Corso "Il potere nascosto delle donne"* o pagabile in contanti presso la segreteria del centro. Al primo incontro si versa la quota di 30 euro d'iscrizione all'associazione. L'importo restante è da versarsi al quinto incontro (11 febb. 2013).

333.4669310 - 071.7575844

annarita.corradini@libero.it

www.centroarmonico.it

Centro Armonico

Associazione per lo sviluppo del benessere psicofisico

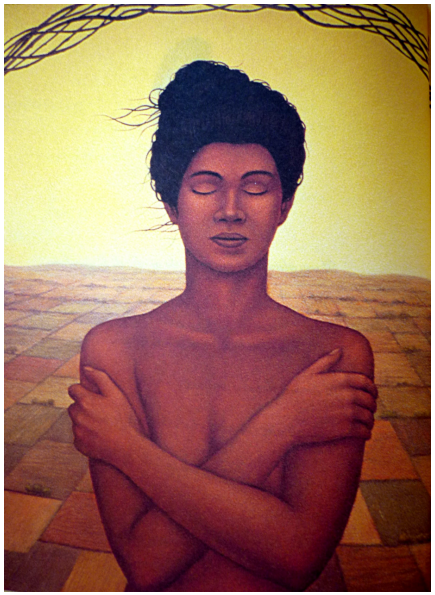
L'Associazione Centro Armonico nasce nel 1998, con l'intento di promuovere modalità nuove di concepire e vivere il benessere e la salute, di considerare la malattia e di gestire la cura.
Il Centro Armonico propone regolarmente corsi pratico-teorici, seminari e conferenze su temi riguardanti il movimento, la consapevolezza del respiro e di una postura corretta, le tecniche di rilassamento, l'alimentazione equilibrata, lo sviluppo della creatività. La volontà di contribuire ad una crescente armonia nel mondo ci spinge verso un operato sempre più completo e verso una ricerca in continua evoluzione.

L'associazione organizza corsi di:
Yoga Dinamico, Qi Gong, Meditazione, Shiatsu, Movimento Creativo, Numerologia, Fiori di Bach, ed offre trattamenti di Shiatsu, di massaggi del piede, massaggi Ayurvedici, consulenze alimentari, consulenze psicologiche.

ASS. CENTRO ARMONICO

C.so G. Persiani, 45 Recanati
Tel. 071.7575844
Cell. 333.4669310
www.centroarmonico.it

IL POTERE NASCOSTO delle DONNE



Morning Grace, Martin Mardox, 1991

Corso teorico-pratico
per imparare a gestire e curare
i disturbi femminili
dal menarca alla menopausa

Sindrome premestruale, anemia, emicranie cicliche, cisti ovariche, fibromi, irritabilità, ansia, depressione, sono alcuni dei disturbi curabili studiando il nostro ciclo mestruale.

Durata del corso: 9 lune
Un sabato al mese h15,30-19
A partire dal 20 ottobre 2012