

CAVALCARE IL CAMBIAMENTO MENOPAUSA E DINTORNI

UNA MATTINA DI YOGA PER ESPLORARE LA MATURITÀ FEMMINILE

DOMENICA 6 aprile, dalle 9:30 alle 12:30

La maturità è una fase della vita ricca di potenzialità. Accogliere il cambiamento con apertura e consapevolezza, sviluppando un senso di benevolenza e di cura verso se stesse, permette di coglierne appieno le opportunità e di vivere il tempo che si apre dalla menopausa in poi come un tempo di reinvenzione, una "nuova fase fertile".

Nel seminario, dedicato a donne tra i 40 e i 60 anni, mixeremo teoria e pratica yoga, dedicheremo tempo ad ascoltare il respiro, e ci saranno momenti di condivisione e dialogo. E... sì! Alla fine è previsto un bel rilassamento.

Conducono il seminario:

Marie-Noëlle Terrisse

Entrambe abbiamo frequentato la SFIDY, Scuola di Formazione all'Insegnamento dello Yoga, tra il 2008 e il 2012. Nella pratica e nell'insegnamento, seguiamo la pedagogia dello "Yoga dell'Energia" come proposta dal nostro insegnante di riferimento, Boris Tatzky.



Dal 2011 insegno Yoga a Milano. Giornalista, sono autrice del volume "L'energia dello yoga" (2018, Corriere della Sera - YANI). Dal 2023 approfondisco i temi legati alla menopausa e alla maturità femminile.

Monica Roncali



Sono insegnante di Yoga dell'Energia e Accessible Yoga, entrambi stili inclusivi che si fondano su una pratica progressiva, personalizzabile e fondata sull'ascolto del respiro.

Informazioni pratiche:

Domenica 6 aprile 2025 dalle 9:30 alle 12:30

Quota di partecipazione: Euro 35,00