

Preiscrizioni

dal 16 gennaio al 1 febbraio 2012 presso:

- ✱ Sportello Informadonna
Ufficio Relazioni col Pubblico
piazza Grande, 17 - tel. 059 20312
da lunedì a venerdì ore 9-13
lunedì, martedì, giovedì e venerdì ore 15-18.30
sabato ore 9.30-12.30
- ✱ www.comune.modena.it
- ✱ piazzagrande@comune.modena.it



Comune di Modena

Assessorato alle Politiche Sociali,
Sanitarie Abitative
Sportello Informadonna
La Tela di Penelope

Benessere in menopausa



• CORSO DI YOGA,
• AUTOMASSAGGIO
• e QIGONG
• *per affrontare*
• *serenamente*
• *il periodo*
• *della menopausa*

INFORMAZIONI:

Sportello Informadonna/Ufficio Relazioni con il Pubblico
tel. 059 20312
Ufficio Attività Promozionali - tel. 059 2033263/3265

La donna moderna ha poco tempo per se stessa e deve spesso sopportare ritmi frenetici e forti pressioni psicologiche; l'accumularsi di tensioni e stress, può però causare problemi e disturbi.

In un periodo di cambiamento come la menopausa è utile potersi fermare, trovare un tempo e uno spazio dove potersi ascoltare e permettere all'energia e alle emozioni di tornare a fluire liberamente.

Il corso propone un approccio con antiche tecniche psicofisiche orientali (yoga e qigong), che possono essere d'aiuto in presenza dei sintomi più comuni del climaterio e per il raggiungimento di una maggiore serenità.

PROGRAMMA:

- ✱ tecniche di respirazione e rilassamento
- ✱ esercizi di controllo della postura
- ✱ esercizi per lo scioglimento delle articolazioni e il rafforzamento della colonna vertebrale
- ✱ tecniche per mitigare ansia e depressione
- ✱ esercizi per il riequilibrio ormonale e la sessualità

Il corso è rivolto a donne che abbiano raggiunto un'età minima di quarant'anni e prevede sedici incontri, a cadenza settimanale, *dal 6 febbraio 2012 al 30 maggio 2012* per otto gruppi a numero chiuso:

LUNEDÌ - CASA COLONICA

VIA PANNI, 167

1° corso dalle ore 17.00 alle ore 18.30

2° corso dalle ore 18.30 alle ore 20.00

MERCOLEDÌ - CASA COLONICA

VIA PANNI, 167

3° corso dalle ore 14.30 alle ore 16.00

4° corso dalle ore 16.00 alle ore 17.30

GIOVEDÌ - SALA CORSI NASCITA

C/O CONSULTORIO

VIA DON MINZONI, 121

5° corso dalle ore 19.00 alle ore 20.30

6° corso dalle ore 20.30 alle ore 22.00

GIOVEDÌ - CASA DELLA SOLIDARIETÀ

VIA SANTA CATERINA, 120

7° corso dalle ore 19.00 alle ore 20.30

8° corso dalle ore 20.30 alle ore 22.00

- ✱ quota a carico dei partecipanti di □ 140,00

VENERDÌ 3 FEBBRAIO 2012

presso la Sala Riunioni di via Padova, 149

- ✱ ore 20.30 incontro di presentazione per le nuove iscritte;
- ✱ ore 21.00 conferma iscrizione