



Serata Yoga nei cicli della donna: età di mezzo primavera della maturità

Mercoledì 27 marzo 2019 ore 20.15

- Centro Il Melograno – via Ernesto Moneta - Vimercate



Età di mezzo, età matura, stagione di pienezza. Cogliere questa nuova ricchezza ed opportunità non è scontato e lo Yoga può aiutare a cambiare il proprio sguardo per entrare nell'età di passaggio con dolcezza e profondità, ritrovando benessere, energia e **CONFIDENZA** con il proprio corpo che cambia, autostima, lenendo i disturbi della menopausa e rallentando l'invecchiamento. Serve infatti uno sguardo nuovo per apprezzare le opportunità che offre questa stagione di cambiamento. Uno sguardo capace di fermarsi per andare oltre gli schemi, i canoni, i bilanci, oltre la

performance, oltre il passato, e oltre la proiezione verso il futuro. Uno sguardo capace di allargare la sua visuale modificando riferimenti e **PUNTI DI VISTA** per scoprire l'altra faccia della medaglia del cambiamento ed aprirsi al nuovo. Il cambiamento nell'età matura, infatti, è **TRASFORMAZIONE** ed **EVOLUZIONE** verso qualcosa di nuovo e inaspettato, perché ciò che eravamo prima ha fatto il suo tempo e non può più darci né quello che ci aspettiamo né ciò di cui abbiamo bisogno: c'è altro che ci aspetta. L'età di mezzo non è un tramonto, ma una nuova alba, soprattutto per la donna: è l'**ALBA DI UN NUOVO SE'**, emancipato dal giogo della performance, dalla paura o dall'aspirazione al concepimento e dalle fatiche dell'età fertile. Un nuovo sé arricchito dallo spessore dell'esperienza, dalla profondità della consapevolezza, da un'acquisita sensibilità; da uno sguardo ed un gusto per la vita allenati a godere e **COGLIERE IL BELLO** nelle piccole cose e a guardare al di là della superficie: uno **SGUARDO EMANCIPATO** dai tabù, dalla timidezza, dagli schemi. Uno sguardo creativo. Ed è in queste nuove e liberate capacità che si cela la ricchezza di questo periodo di passaggio: **DALLA STAGIONE DELLA PERFORMANCE ALLA STAGIONE DELLA CREATIVITA'**. Scopriamo insieme il significato profondo di questa età di **PASSAGGIO** per la donna, sperimentando le risorse di questa nuova primavera e imparando a gestirne i cambiamenti grazie alla saggezza e alla pratica dello Yoga **RATNA**, il gioiello dello yoga che porta in superficie la luce che nasconde dentro ognuno di noi.

Con Elena De Donato, insegnante di Yoga Ratna Italia S.I.Y.R., Gravidanza-Bambini A.I.Y.B., Special Child metodo Sonia Sumar

Info & Prenotazioni: cell. 348.6709275 – email: benessere@centroilmelograno.it