

*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.*

#### Preiscrizioni

- ✱ Ufficio Relazioni con il Pubblico - Piazza Grande 17, Modena tel. 059/20312  
Orari per il pubblico: lunedì e giovedì 9-13 e 14-18;  
martedì, mercoledì, venerdì e sabato 9-13  
Servizio telefonico: lunedì e giovedì 9-18; martedì, mercoledì, venerdì e sabato 9-13
- ✱ [piazzagrande@comune.modena.it](mailto:piazzagrande@comune.modena.it)
- ✱ <https://www.comune.modena.it/domanda-benessere-in-menopausa>

#### Informazioni:

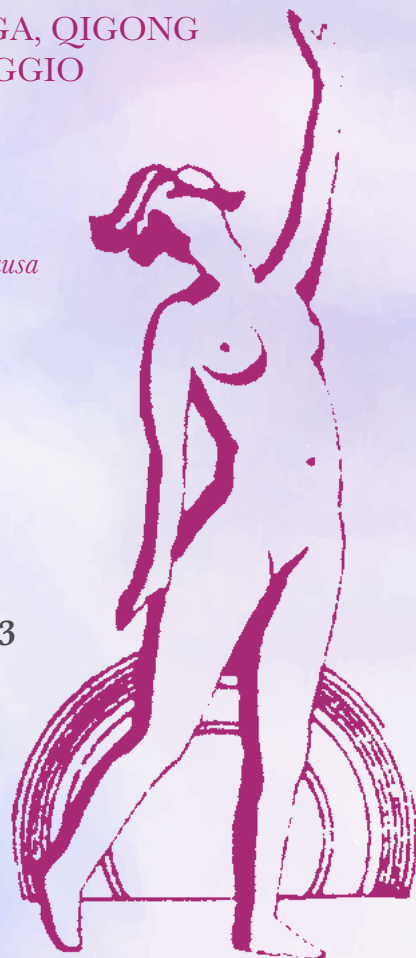
Ufficio Relazioni con il Pubblico - tel. 059 20312  
Ufficio Attività Promozionali - tel. 059 2032731 - 2032909

# Benessere in menopausa

## CORSO DI YOGA, QIGONG e AUTOMASSAGGIO

*Antiche tecniche  
psicofisiche orientali,  
per affrontare  
con serenità ed energia  
il periodo della menopausa*

**Calendario  
autunno 2022  
primavera 2023**



**Comune  
di Modena**

Assessorato alle Politiche Sociali,  
Accoglienza e integrazione, Agenzia Casa  
Ufficio Relazioni con il Pubblico  
Associazione Tao Yin Modena - La Tela  
di Penelope

## 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 un ciclo di dodici incontri e due cicli di otto incontri, a cadenza settimanale.

### PRIMO CICLO

**Dal 26 ottobre al 22 dicembre 2022 per due gruppi a numero chiuso.**

**Preiscrizioni dal 3 ottobre al 17 ottobre.**

Incontro di presentazione **GIOVEDÌ 20 OTTOBRE 2022** presso la Sala Barchetta, via Barchetta, 77

- \* ore 18,30 incontro di presentazione per le nuove iscritte
- \* ore 19,00 conferma iscrizione

### SECONDO CICLO

**Dal 11 gennaio al 30 marzo 2023**

**Preiscrizioni dal 12/12/22 al 30/12/22**

Incontro di presentazione **LUNEDÌ 9 GENNAIO 2023** presso la Sala Barchetta, via Barchetta, 77

- \* ore 20,30 incontro di presentazione per le nuove iscritte
- \* ore 21,00 conferma iscrizione

### TERZO CICLO

**Dal 5 aprile al 25 maggio 2023**

**Preiscrizioni dal 13 marzo al 28 marzo 2023**

**mercoledì**

**SALA CIVICA COGNENTO  
VIA TRAERI, 100**

dalle ore 14.30 alle 15.45

*Benessere  
in menopausa*

Quota di partecipazione per ogni ciclo di incontri (8 lezioni ciascuno): € 80.00

È necessario tesserarsi Tao Yin Modena (UISP) costo euro 20.00

