

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
- ⌘ <https://www.comune.modena.it/domanda-benessere-in-menopausa>

Informazioni:

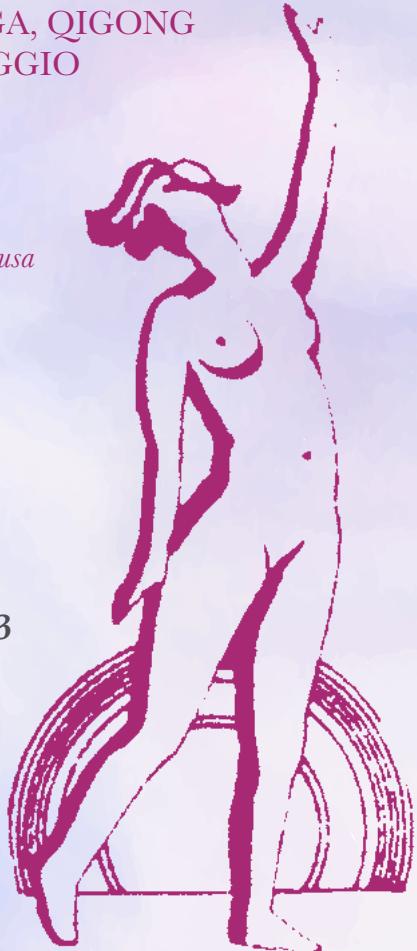
Ufficio Relazioni con il Pubblico - tel. 059 20312
Ufficio Attività Promozionali - tel. 059 2032731 - 2032909

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**



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

