

# Universo al femminile

PER TE che possiedi la magia dell'universo, che di esso ne sei riflesso e come questo muti e ti trasformi

Un corso appositamente per le donne creato osservando questa parte di universo complesso con miliardi di sfumature....

Partendo da me, dalla mia esperienza personale, sapendo quante volte in passato e ancora oggi mi sono trovata ad affrontare situazioni che hanno messo a dura prova la mia stabilità emotiva, quanti forti cambiamenti ho vissuto io e tutte le donne che mi circondano. Ho pensato a quante volte sono ricorsa allo yoga e quante volte si è rivelato essere un valido aiuto.

Solo chi è donna può sapere quante cose si possono provare in una unica esistenza.

Ho creato un corso appositamente per voi, per noi. Donne.

Per andare incontro alle necessità che passiamo nelle varie fasi del percorso che ognuna di noi compie crescendo.

Per affrontare con serenità i cambiamenti che avvengono nei vari capitoli che si aprono e che si chiudono nella nostra vita. Per avere una linea yogica da seguire dal menarca alla menopausa che non solo apportano cambiamenti, ma segnano tappe: straordinarie fasi ricche di doni che solo una donna può provare. La magia della gravidanza, l'atto della nascita, le prime mestruazioni o le ultime...Sono traguardi importanti per ogni Donna.

Purtroppo la nostra società non diffonde il messaggio positivo che c'è in tutto questo, ma si sofferma piuttosto sui fastidi e complicità solo per innescare in noi una situazione di disagio in qualcosa che invece dovremmo vivere con gioia. Certo, alcune situazioni possono destabilizzare fisicamente ed emotivamente, nessuno nega sia una realtà la sindrome premestruale o gli squilibri ormonali, ma si possono affrontare senza rafforzare un sentimento negativo verso qualcosa che è naturale che avvenga.

Ci sono poi tappe non legate alla crescita, ma alla vita e al suo saperci sorprendere che ci fa trovare in situazioni in cui non vorremmo trovarci, che non siamo pronte ad affrontare che ci portano a provare, vivere e sentire cose che non sappiamo esprimere...

Lo yoga è un valido strumento anche per questo.

Lo yoga nasce da una cultura di impronta matrilineare, dove la donna ricopriva ruoli estremamente importanti all'interno della società, come ad esempio cariche sacerdotali e il culto religioso era rivolto alla Dea-Madre. Lo yoga era destinato agli uomini perché la donna non aveva bisogno di evolversi oltremodo, lei già conteneva in sé la saggezza e la potenza che solo un essere Divino può custodire... Il corso della storia e i suoi risvolti hanno allontanato entrambi, uomo e donna, dalla naturale nostra essenza.

Oggi i corsi di yoga sono per la maggior parte seguiti da donne e ragazze per due motivi: il primo è dato dal prodotto della società che da secoli ha portati tutte e due le parti a distanziarsi da un processo di crescita spirituale. Il secondo è che la donna è più capace di ricostruirsi, rivedersi,

mettersi in gioco, compiere un viaggio introspettivo che la porti a contatto con qualcosa di forse ancora non conosciuto, che la potrebbe portare a creare nuovi modi di sentire...

Questo corso si propone di far riscoprire La Donna in ogni Donna, unica e reale, che le appartiene. Una attività yogica personalizzata che le permetta di vivere serenamente, alleviando i piccoli disturbi fisici e riscoprendo la grande opportunità che nascendo donna ha dentro di se.

Se interessati a questo percorso, compila il modulo che trovi in fondo alla pagina ATTIVITA' E CORSI ricordandoti di scrivere nei commenti "Universo al femminile" oltre al giorno e l'ora in cui preferisci essere ricontattato per il colloquio su Skype.

### *Metodi di seduta e quote*

	Quota/mese	Quota/bimensile	quota/trimeste
1seduta /set	€ 60	€ 120	€ 170
2sedute /set	€ 90	€ 180	€ 250