



IL PASSAGGIO DELLA MENOPAUSA

Incontri individuali di accompagnamento della donna

*Essere donna significa essere onorata
di vivere quelle esperienze
che la natura ha predisposto come esclusive per noi!
Se viviamo queste peculiarità come dei doni, potremo
verificarne i frutti!*

Esistono tanti miti e false credenze che fanno “ammalare di menopausa” un periodo di passaggio *naturale* della vita di ogni donna, che contribuisce a dare forma al suo femminile arricchendolo di saggezza.

Questi i contenuti del percorso:

Ascolto e conoscenza del nostro corpo: il bacino e il pavimento pelvico. Attenzione al respiro: esercizi di respirazione e di yoga per ritrovare il proprio centro. Visualizzazioni e meditazioni guidate.

Consigli personalizzati a base di rimedi naturali per accompagnare il corpo verso il grande cambiamento: fiori di Bach, Sali minerali del dr. Schüssler, stili di vita e alimentazione, fra le risorse più preziose per contrastare vampate, secchezza vaginale, mancanza di energia, palpitazioni, difficoltà di memoria e di concentrazione, tensione muscolare, insonnia, ansia.

Claudia Boni, Da diversi anni mi occupo di “accompagnamento prenatale”, ma anche di “accompagnamento” durante le diverse fasi della vita, utilizzando lo yoga, la meditazione, i fiori di Bach, i Sali minerali del dr. Schüssler e l'alimentazione.

Ricevo a:

Rio Saliceto (RE), Luzzara (RE), Carpi (MO)

Per informazioni:

tel: 338/6250217

mail: info@claudiaboni.it

sito: www.claudiaboni.it