

Menopausa: verso una nuova fecondità

Dott.ssa Chiara Di Cesare



Rivalutare la menopausa



"Qualcosa va e qualcosa viene. Nella natura nessuna stagione è meno importante dell'altra, solo diversa."

Una nuova fase:

- La fine del ciclo fertile non significa fine del ciclo vitale.
- Le energie prima indirizzate verso la procreazione ora si incanalano verso nuovi obiettivi.
- La donna in questa nuova fase della vita accresce la sua forza:
 - + sensibile
 - + recettiva
 - + introspettiva
 - + intuitiva

Verso una nuova fecondità





Come valorizzare
tutto questo?
Secondo un
approccio globale:

- MENTE
- CORPO
- EMOZIONI



Benessere in menopausa

BENESSERE IN MENOPAUSA

Praticare esercizi per stimolare il cuore e la mente:

MINDFULNESS PSICOSOMATICA

RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE

ENERGETICA DOLCE (SISTEMA PARASIMPATICO)

ENERGETICA FORTE (SISTEMA SIMPATICO)

Cos'è la Mindfulness psicosomatica?

E' un sistema integrato di "promozione della salute" che utilizza differenti pratiche di consapevolezza corporea, emotiva e cognitiva, di rivitalizzazione e riequilibrio psicosomatico

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) fu introdotta nel 1979 da Jon Kabat Zinn-biologo molecolare- portò la tradizione della meditazione buddhista all'interno della medicina convenzionale.

- ATTENZIONE NEL "QUI ED ORA"
- INTENZIONALE
- NON GIUDICANTE





RESPIRO CONSAPEVOLE

Il respiro consapevole insieme alle tecniche di rilassamento aiutano ad allontanare gli stati d'ansia e di tensione eccessiva, riducendo le sudorazioni e gli sbalzi di pressione, creando un buon rapporto tra mente e corpo limitando vampate, depressione, nervosismo disturbi del sonno e dolori muscolo scheletrici.

ESERCIZI DI ENERGETICA DOLCE

Stimolano il sistema
nervoso
parasimpatico

ESERCIZI DI ENERGETICA FORTE

Stimolano il sistema
nervoso simpatico

FORZA CORPOREA

Ritrovare un equilibrio
basato su una nuova
forza maschile

RILASSAMENTO

Fluidità del respiro,
senso di tranquillità e
leggerezza
forza femminile

**LA CONSAPEVOLEZZA
ENERGETICA**



La menopausa è uno stato fisiologico

NON E' UNA MALATTIA

E' POSSIBILE PREVENIRE E
AFFRONTARE
ALCUNI DISTURBI

ACCETTARSI NEL
CAMBIAMENTO

Grazie dell'attenzione!

**DOTT.SSA
CHIARA DI CESARE**

Professional counselor, formatrice,
facilitatrice di gruppo

CELLULARE

339/5242411

EMAIL

info@chiaradicesare.it

