

DATA: 16 giugno 2024

ORARIO: 10:30 – 17:30 circa (con 1 ora di pausa pranzo) chiediamo di arrivare in anticipo

LUOGO: Swiss Railpark, Via officina 2, 6710 Biasca (vedi Google Maps)

# Laboratorio di Consapevolezza Mestruale

Impara a navigare le energie mensili per stare bene con te stessa ogni giorno

6 ore di laboratorio esperienziale in presenza

con Anna Buzzoni (Studio Medulla)

## CONTENUTI DEL LABORATORIO

- Le 4 fasi del ciclo mestruale e i cambiamenti sul corpo-mente
- Ciclo mestruale, stagioni, archetipi e luna: metafore e scienza
- I pilastri della salute mestruale e i suoi nemici
- Strumenti per interpretare i sintomi belli e brutti del ciclo mestruale
- Utilizzare la cronobiologia per l'empowerment femminile

## OBIETTIVI

- **Sfatare i miti:** scoprire nuove radici e nuovi orizzonti
- **Costruire solide basi** per la salute del ciclo mestruale e, in misura minore, altri cicli naturali (sonno, digestione, respiro, stagioni, ecc..)
- **Fornire strumenti** di raccolta e interpretazione dati, basati sulla scienza che interpreta i segni del ciclo di fertilità e il metodo sintotermico Sensiplan
- **Il saper fare** nostre le energie cicliche e cavalcarle, come: sistema di allerta e difesa (da germi, individui, strade senza uscita) raffinato e robusto rigeneratrici di salute a 360°
- **Re-imparare ad imparare dal proprio ciclo mestruale:** riconnettersi al proprio sapere, ponendosi di fronte al ciclo con una modalità di apprendimento su di sé e sul mondo intorno a sé

## METODOLOGIA

La metodologia è di tipo esperienziale, fondata sul concetto femminista del "partire da sé" e sulle metodologie scientifiche per la consapevolezza dei segni di fertilità (sintotermico tedesco Sensiplan, Fertility Awareness, Body Literacy). A momenti di trasmissione di contenuti teorici si alterneranno attività narrative, ludico espressive e di lavoro corporeo, individuali e di gruppo.

## CONDUCE

Anna Buzzoni, consulente mestruale, docente, fondatrice di Studio Medulla. Ha pubblicato "Questo è il ciclo" (Mimesis) ed è consulente Sensiplan, il metodo scientifico tedesco per la salute mestruale e il controllo della fertilità. Sito: [www.studiomedulla.com](http://www.studiomedulla.com)

## INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

In struttura ci sarà un open bar, è quindi possibile acquistare bevande

I posteggi sono gratuiti vicini alla struttura oppure si può venire in treno fino alla stazione di Biasca e ci sarà l'aria che vi verrà a prendere in macchina.

## **COSA PORTARE DA PARTECIPANTE**

acqua, vestiti comodi e caldi (vedi meteo), cuscino personale, tappetino da yoga, quaderno, matita, penna, colori e gomma, pranzo personale al sacco (volendo) – altrimenti il ristorante è distante 7 min a piedi (1 ora di pausa pranzo)

## **ISCRIZIONE**

Posti limitati a max. 20 partecipanti

Il laboratorio è aperto a coloro che hanno il ciclo mestruale

Iscriversi online sul sito o scrivere a ilaria (ilaria.abbafati@hotmail.com)

Pagamento tramite polizza QR inviata per email dopo l'iscrizione

Prezzo CHF 100.-

Qui sotto alcune testimonianze: "COSA DICE CHI HA LAVORATO CON ANNA:"

***Mi sembrava di essere rinchiusa in una stanza carica d'odio per il ciclo. Anna ha spalancato la porta e finalmente è entrata aria fresca.*** Marcella B.

***Adoro il tuo modo di fare e spiegare, sai il fatto tuo ma non rinunci mai all'ironia e alla leggerezza. Una ventata di aria fresca!*** Gloria T.

***Temevo che sarebbe stato uno dei tanti tentativi con poco successo che sto facendo per fare pace con la fase mestruale. Invece ho la mestruazione meno dolorosa del solito (e per me è davvero un EVENTO).*** Anna V.

***Ho trovato gli strumenti che mi mancavano per identificare, monitorare e risolvere un problema che mi tormentava da tempo e per cui non avevo trovato risposte.*** Felicia G.