

**YOGA SADHANA** asd  
**CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI SARCEDO**  
**ASSESSORATO AI SERVIZI SOCIALI**



**ORGANIZZA**

*ALL'INTERNO DEL PROGETTO SARCEDO GUADAGNARE SALUTE 2012*

**SABATO 10 MARZO A PARTIRE DALLE ORE 9.45**  
**PRESSO VILLA CA' DOTTA IN VIA ROMA, 10 A SARCEDO (VI)**

***IL SEMINARIO***

**BENESSERE E SALUTE DELLA DONNA**  
in Età giovanile e nell'Età della menopausa

Lo scopo del Seminario pratico ed esperienziale è migliorare il Benessere di tutte le Donne, favorendo un maggiore contatto con la propria sensibilità e natura femminile.

Le sequenze terapeutiche proposte sono precedute da semplici esercizi preparatori, grazie ai quali si impara a percepire, conoscere e a sviluppare il controllo dei muscoli che comprendono l'apparato genitale femminile.

Il metodo elaborato dalla Dott.ssa Reuma Bat Cohen ha effetti sia terapeutici che preventivi.

Lo scopo è di regolare il ciclo mestruale, alleviare il dolore, riequilibrare il flusso quando è eccessivamente abbondante o quando è scarso o assente. Inoltre si affronteranno i problemi relativi alla menopausa, momento in cui la donna si trova spesso da sola ad affrontare un grande cambiamento della propria esistenza.

**L'incontro è suddiviso in due proposte:**

**ETA' GIOVANILE**

dismenorrea  
amenorrea  
cisti ovariche  
infiammazioni vaginali  
endometriosi  
cistiti

**ETA' DELLA MENOPAUSA**

riequilibrio del sistema ormonale  
caldane  
prolasso  
incontinenza urinaria  
depressione  
gonfiori

**Condotta da Dianella Zammarchi**

fisioterapista, insegnante di yoga, naturopata e terapeuta meizu shiatsu  
**Per info** chiamare il n° 333.2523426 o mail posta [malia@interfree.it](mailto:malia@interfree.it) oppure contattare la segreteria o biblioteca del Comune di Sarcedo tel. 0445.884224 – 0445.884966