



con il Patrocinio



Comune  
di Modena  
**QUARTIERE 3**  
Buon Pastore  
Sant'Agnese  
San Damaso

L'Associazione Differenza Maternità opera per la promozione e la valorizzazione delle tematiche della donna e delle scelte di maternità attraverso iniziative di accoglienza e consulenze, corsi, gruppi di auto mutuo aiuto, ricerche e progetti.

Linea telefonica "Informanascita" **059/271087**

**L'ASSOCIAZIONE DIFFERENZA MATERNITA' OFFRE:**

- \* Ascolto telefonico
- \* Accoglienza
- \* Gruppi di auto mutuo aiuto alle donne e alle mamme
- \* Corsi di accompagnamento alla nascita
- \* Corsi di massaggio infantile
- \* Corsi di ginnastica perineale

**Associazione Differenza Maternità di Modena**

Via del Gambero, 77 - 41124 Modena  
Tel. 059/271087 • Cell. 340 8613834

e-mail: [differenza.maternita@gmail.com](mailto:differenza.maternita@gmail.com)

[www.informanascita.com](http://www.informanascita.com)

# Menopausa... e non solo

## BENESSERE DONNA



**INVITO**

Presso

Associazione Differenza Maternità  
Via del Gambero, 77 - Modena

**Novembre 2015 - Marzo 2016**

## PROGRAMMA

**Mercoledì 18 novembre 2015, ore 20.30**

**"AUTOSTIMA E QUOTIDIANITA' "**

Un aiuto a Ri-Conoscere il proprio valore

**Relatrice:**

**Gilda Fanton** Counselor - Floriterapeuta - Shiatsuka

I rapidi cambiamenti dei nostri tempi, il venir meno di punti di riferimento, la difficoltà a trovare nel mondo circostante le risposte necessarie al vivere quotidiano riduce la stima in sé e la capacità di auto-valutazione.

Ciò significa sentirsi non "abbastanza" capaci e sopraffatte da un senso di inferiorità, di sfiducia in sé e di amore per sé stesse.

**Martedì 16 febbraio 2016, ore 20.30**

**"RI-SCOPRIRE LE EMOZIONI CON LA FLORITERAPIA"**

**Relatrice:**

**Gilda Fanton** Counselor - Floriterapeuta - Shiatsuka

Le fasi evolutive della vita rappresentano momenti di crisi, ma nel contempo sono opportunità per conoscersi meglio. La Floriterapia può aiutare a riconoscere e a vivere le proprie emozioni e sentimenti, aiutando ad intravedere le "possibilità di superamento".

**Venerdì 11 marzo 2016, ore 20.00**

**"LE ENERGIE DELLE DONNE NELLE VARIE FASI DELLA VITA"**

**Relatrice:**

**Claudia Cavallotti** Insegnante Yoga

Il benessere della donna dipende a tutte le età da un equilibrio fisico e spirituale. Prendersi cura di sé e del proprio corpo significa essere in armonia con i ritmi della terra e del cielo.

*La vita è caratterizzata da costanti cambiamenti che inducono a modificare le proprie relazioni familiari e sociali. Ciascuno di questi cambiamenti è un viaggio trasformativo che ogni donna intraprende ad un certo punto della propria vita: uno di questi è la menopausa. L'Associazione Differenza Maternità, anche con questi incontri, offre a tutte le donne la possibilità di essere pronte a superare le difficoltà della vita per prendersi cura del proprio benessere psicofisico e degli stili di vita.*

**PARLIAMONE INSIEME**

