



libera di essere (me stessa)



PERCORSO IN DUE INCONTRI PER DONNE CHE SI AVVICINANO ALLA MENOPAUSA

A cura di **Chiara Solcia**

Operatrice Biofertilità – Metodo dell'Ovulazione Billings®

In collaborazione con **FONDAZIONE FARE FAMIGLIA** – Consultorio di Bollate

Da quasi vent'anni incontro mamme e bambine che si preparano a vivere in modo bello e significativo l'arrivo del menarca, l'ingresso nella ciclicità femminile; ugualmente importante è il periodo che conduce ogni donna verso la fine di questa ciclicità, per dare inizio ad una nuova fase di vita.

Non si tratta di una regressione, non si tratta di una patologia, né dell'ennesima scocciatura. Forse è l'occasione per rileggere con sguardo comprensivo gli anni passati, per evolvere e scoprire nuove potenzialità; forse è la possibilità di aprirsi a nuovi orizzonti, di vivere una nuova libertà.

È quello che proveremo a fare durante questo percorso, con la modalità tutta femminile di dedicarsi uno spazio accogliente e un tempo rilassato da passare insieme; attraverso ascolto reciproco, condivisione, attività creative ed approfondimenti scientifici cercheremo di fare il punto sulla strada percorsa e sulle prospettive future, soffermandoci sugli aspetti che più ci interessano, incuriosiscono, preoccupano. Tra una bibita e uno stuzzichino, ognuna potrà esprimere il proprio pensiero, portare la sua esperienza, condividere perplessità, chiedere e offrire consigli.

COME È STRUTTURATO QUESTO PERCORSO E COME È POSSIBILE PARTECIPARE?

- Sono previsti due incontri, in orario "happy hour" dalle 17.30 alle 20.30, uno di venerdì e uno la domenica della settimana successiva, in modo che passino circa una decina di giorni da un incontro all'altro.
- Se non concordato diversamente, il corso ha luogo presso il Consultorio di Bollate, in via Repubblica 1.
- Il gruppo sarà costituito da un massimo di 15 partecipanti.
- Si richiede un contributo di 50 euro a testa.
- È necessario iscriversi compilando il modulo Google che si apre cliccando su questo link <https://forms.gle/68SV6Wa51wpJdasq6> oppure contattando l'animatrice (Chiara Solcia – cell 333 5946811 – chiara.sol@live.it) o il consultorio (tel 02 3590525 – consultoriobollate@farefamiglia.org) lasciando nome, contatto telefonico e indirizzo mail.
- Per ulteriori info è possibile visitare il sito www.chiarasolcia.it/progetti-e-corsi/libera-di-essere