

Medulla si occupa di educazione al corpo e alla mente per un uso consapevole del ciclo mestruale, inteso come quinto segno vitale e cartina al tornasole, meccanismo innato di allerta e difesa contro germi, individui e strade senza uscita.

info.medulla.consult@gmail.com
<https://medullaconsult.wordpress.com/>
<https://www.facebook.com/medullaconsult/>

AL MENARCA LA DONNA ENTRA NEL PROPRIO POTERE
CON LE MESTRUAZIONI PRATICA IL PROPRIO POTERE
IN MENOPAUSA DIVENTA IL PROPRIO POTERE
(Detto dei Nativi Americani)



Iscrizioni entro 8 settembre
Posti limitati

Per iscrizioni e tesseramento:

ASSOCIAZIONE CULTURALE
CARPEMIRA

via dei Frutteti 80/82 Ferrara
P.IVA 01763970389
C.F. 01763970389

CONTATTI

info@carpemira.it
333/3659389
www.carpemira.it

Carpemira è un'associazione culturale che promuove una genitorialità consapevole e "slow", fatta di attenzione e cura della relazione, con gli altri ma anche con se stessi.

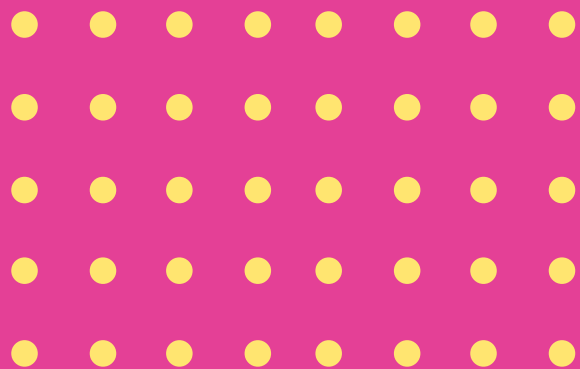
una collaborazione

Medulla & Carpemira

"laboratori svergognati"



Il ciclo come sorgente
di vitalità



Ad un "laboratorio svergognato" si imparano strategie e chiavi di interpretazione intuitive e multidisciplinari, in uno spazio nutriente e sicuro.

Ispirati dallo studio sui biomarcatori di scuola tedesca (NFP Arbeitsgruppe), i laboratori **(ri)visitano e approfondiscono la conoscenza del linguaggio del ciclo mestruale** in modo insolito ma autentico: **non causa di problemi bensì sentinella rivelatrice** per tenere "accordati" corpo, mente ed ecosistema. **Guida per rigenerare, curare e difendere il benessere psico-fisico alla radice. Un ciclo pieno di corrispondenze, che permea la vita sulla Terra**, e il cui ritmo si riverbera dentro, fuori e attraverso di noi. **Riconoscerlo scioglie e rigenera**. Anna Buzzoni vive a Berlino e si occupa ecosistemi dal 2005, in contesti operativi internazionali e multidisciplinari. Integra dal 2013 gli strumenti del ciclo mestruale e le loro applicazioni per il benessere, l'impresa e la resilienza. Medulla è il progetto rivolto alle donne.

I laboratori possono essere frequentati **singolarmente o come percorso completo**.

- Laboratorio di Ciclo Integrato -

Il percorso completo prende il nome di Laboratorio di Ciclo Integrato (CI) e comprende tutti i quattro incontri + 45' di consultazione individuale online tra novembre 2017 e gennaio 2018 (tot. 18,5 ore) + accesso al gruppo chiuso di Facebook per un supporto e un approfondimento continuativo e non limitato alla durata del percorso.

Il contributo richiesto per il Laboratorio CI è di 290 Euro per le iscrizioni **entro il 15 luglio**. E' possibile iscriversi comunque fino a 8 settembre.

Le informazioni scambiate non sono da considerarsi parere terapeutico e non sostituiscono mai la diagnosi professionale.

1. Il ciclo come risorsa a 360° venerdì 29 settembre 20:00-22:30

Questo è il laboratorio base per imparare a leggere, scrivere ed interpretare il linguaggio del ciclo, utile prima di frequentare gli altri laboratori.

Obiettivi: Osservare il ritmo ciclico di corpo e mente attraverso la fisiologia. Radicamento e connessione ad altre manifestazioni naturali dello stesso ritmo.

Contenuti:

- Il ciclo nelle ovaie
- Il ciclo nel corpo
- Il ciclo sulla Terra: respiro, ciclo circadiano, lunare, della linfa vegetale, stagioni.

Contributo richiesto: 50 Euro entro 8 settembre

2. Tracciare e interpretare Diari di Bordo dom, 1 ott. 9:30-15:30 + dom. 8 ott. 14:00-19:00

Obiettivi: Imparare a considerare il ciclo come cartina al tornasole. Interpretare i sintomi per arrivare alla radice dello squilibrio. Distinguere diversi tipi di energia ciclica attraverso il corpo. **Avvertenze:** il tracciato del ciclo non è insegnato a scopo contraccettivo.

Contenuti:

Parte 1 – Tracciare Diari di Bordo

- Bio-marcatori fisiologici del ciclo mestruale
- Il sintomo come messaggero
- Cicli fisici, mentali, emotivi, creativi

Parte 2- Interpretare i Diari di Bordo

- Assi ipotalamo-ipofisi-ovaie/surrenali/tiroide; intestino; pancreas; fegato
- Otto squilibri ormonali - connettere i puntini
- Manutenzione ordinaria del ciclo: alimentazione, erbe, sport, cura del sé.

Contributo richiesto: 245 Euro entro 8 settembre

3. Prodotti per l'igiene e contraccezione lunedì 2 ottobre 20:00-22:30

Obiettivi: approcciarsi a un'igiene mestruale di qualità per l'ambiente e la donna. Discutere il funzionamento principale dei contraccettivi ormonali e metodi per la consapevolezza della fertilità (FAM), per scelte più consapevoli.

Contenuti:

- La coppetta mestruale: vantaggi, scelta, uso
- Contraccettivi ormonali e FAM: funzionamento, miti da sfatare, vantaggi e svantaggi

Contributo richiesto: 50 Euro entro 8 settembre

4. Sindrome premenstruo - la buona novella lunedì 9 ottobre 20:00-22:30

Obiettivi: acquisire strumenti utili a monitorare e trasformare i sintomi; sfatare miti; esplorare le peculiarità del femminile e maschile dentro e fuori di noi.

Contenuti:

- La sindrome premenstruale clinica
- Griglie di monitoraggio dei sintomi
- Convalidare le proprie emozioni
- Il ciclo negli archetipi femminili, nelle civiltà neolitiche, nel design thinking, nella mitologia e linguistica.

Contributo richiesto: 50 Euro entro 8 settembre

.....

Gli incontri si terranno presso l'Associazione Culturale Carpemira in v. dei Frutteti 80/82, Ferrara. Per tesseramenti e iscrizioni: info@carpemira.it Tesseramento associativo annuale di Carpemira: 10 Euro

Gli incontri sono aperti alle socie di Carpemira a prescindere da gravidanza, menopausa, farmaci, orientamento di genere, fede.