



Centro Studi Yoga Roma
dal 1981



YOGA E DONNA

Master 2017-2018 Milano

BARBARA WOehler

© GEORGIA NUZZO

www.centrostudiyogaroma.com



LE FIORITURE DEL FEMMINILE

Nello yoga contemporaneo è la donna la maggiore utente e protagonista di qualsiasi scuola o tradizione, contrariamente al mondo ascetico dell'antichità. Scelto per le sue capacità trasformative, lo yoga è stato paragonato al contadino che con la sua dedizione, toglie gli impedimenti (le erbacce), prepara il terreno e lo irriga 'togliendo le chiuse' in modo che fiorisca quello che deve fiorire. Sviluppando tale metafora, nella donna possiamo parlare di boccioli o parti nascoste che fioriscono quando, create le condizioni per accogliere il cambiamento, emergono da uno sfondo buio o non consapevole. Il biennio vuole esplorare tre periodi di sviluppo: l'**età fertile**, la **maternità** e la **svolta di metà della vita**, secondo i dettami dello yoga, visto come metodo per rendere la donna autorevole e capace di sprigionare le sue infinite potenzialità. Nel corso verranno affrontati teoria e pratica dello yoga classico (*yama, niyama, āsana, prānāyāma, yoga nidrā e l'antar mauna*) e contemporaneo insieme alle ultime ricerche sulla salute della donna.

RICONOSCERE E ONORARE LA PROPRIA NATURA CICLICA

4-5 marzo 2017 | LA FERTILITÀ-OVULAZIONE

8-9 maggio 2017 | LA PURIFICAZIONE-MESTRUAZIONE

VERSO UNA RINASCITA E FERTILITÀ SPIRITUALE

30 settembre-1 ottobre 2017 | LA PRE-MENOPAUSA

18-19 novembre 2017 | LA MENOPAUSA-MATURITÀ

YOGA E MATERNITÀ

20-21 gennaio 2018 | LA GRAVIDANZA

10-11 marzo 2018 | IL PARTO

12-13 maggio 2018 | IL DOPO PARTO

24-26 giugno 2018 | RITIRO FINALE

L'orario: *sabato* ore 9,30-13,00; 15,00-18,30 e *domenica* ore 9,30-13,00. Il corso teorico-pratico si svolgerà a Milano sotto il patrocinio della **Federazione Mediterranea Yoga FMY** affiliata **Unione Europea Yoga UEY** ed è rivolto a:

- insegnanti yoga diplomati, come corso di aggiornamento;
- operatori sanitari: ostetriche, psicologhe, assistenti sociali;
- giovani donne, donne in menopausa-maturità oppure in maternità.

Verrà rilasciato un **attestato di specializzazione Yoga e Donna** della **Federazione Mediterranea Yoga** a coloro che avranno frequentato l'intero ciclo di 7 seminari e il ritiro finale; altrimenti verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

Barbara Woehler Laureata in Filosofia, specializzata in Psicoprofilassi Ostetrica all'Ospedale FBF di Roma, ex docente di psicologia presso la Loyola University of Chicago, ha conseguito il Master in Yoga Studies all'Università Cà Foscari di Venezia. Si diploma ISFIY con il maestro Gérard Blitz. Nel 1982 rappresenta l'Italia nel primo Symposium su *Le Yoga et la Femme* dell'Unione Europea di Yoga a Zinal insieme a Anne Brugger-Lenz e Frédéric Leboyer. Membro fondatore del "Coordinamento Regionale del Lazio per una Nuova Coscienza del Parto e della Nascita" collabora al "Progetto Pilota di Assistenza Domiciliare al Puerperio" (1993-94) e alla stesura de *Il puerperio, consigli utili* con il Comune di Roma. Ha curato la pubblicazione del libro *Riflessi nell'animo sul ciclo della vita femminile* (poesie e disegni di Maria Gallotti 1883-1965). Pratica yoga da 40 anni e da 35 lo applica alle specifiche esigenze delle donne in età fertile, in maternità e in menopausa-maturità sia nel privato (**Centro Studi Yoga Roma** dal 1981) che nel pubblico (ex USL RM 3-4-5, 1983-94). Ha due figli.