



© GEORGIA NUZZO



Centro Studi Yoga Roma
dal 1981

YOGA E DONNA

Master 2019-2020, XII EDIZIONE

BARBARA WOehler

MILANO



YOGA E DONNA

BARBARA WOEHLER
Biennio di Specializzazione 2019-2020 | XII edizione | MILANO

PER ISCRIZIONI:

info@yogaedonna.com | 06 44231159 | 338 6702899

www.yogaedonna.com | www.centrostudiyogaroma.com

LE FIORITURE DEL FEMMINILE

Non a caso oggi giorno nello yoga contemporaneo la donna - di tutte le età - è la maggiore utente e protagonista di qualsiasi scuola o tradizione. È peculiare che proprio la sua 'natura ciclica' socialmente e/o individualmente venga spesso ignorata o denigrata. Per affrontare le incessanti trasformazioni scandite dalla luna, o dalla svolta di metà della vita, la donna cerca sollievo e una maggiore pace interiore. Nella ricerca di un maggior equilibrio **lo yoga valorizza l'energia femminile come risorsa** che onora l'ascolto, l'intuito e la creatività. Si risvegliano le parti nascoste che fioriscono come dei boccioli quando emergono da uno sfondo buio o non consapevole. Le fioriture nei tre periodi di sviluppo (**l'età fertile, maternità, la svolta di metà della vita**) si evolvono in una **risorsa di esplorazione psicologica e spirituale**. La donna diventa più autorevole e capace a sprigionare le sue potenzialità in un percorso individuale e nella **condivisione tra le generazioni**. Nel biennio teorico-pratico si affronteranno temi dello yoga classico e contemporaneo (*yama, niyama, āsana-ginnastica yoga, prāṇāyāma, prāṇā vidyā, yoga nidrā* e *l'antar mauna*) insieme alle ultime ricerche sulla salute della donna.

RICONOSCERE E ONORARE LA PROPRIA NATURA CICLICA

4-5-6 ottobre 2019 | LA FERTILITÀ-OVULAZIONE

8-9-10 novembre 2019 | LA PURIFICAZIONE-MESTRUAZIONE

VERSO UNA RINASCITA E FERTILITÀ SPIRITUALE

31 gennaio 1-2 febbraio 2020 | LA PRE-MENOPAUSA

13-14-15 marzo 2020 | LA MENOPAUSA-MATURITÀ

YOGA E MATERNITÀ

15-16-17 maggio 2020 | LA GRAVIDANZA

9-10-11 ottobre 2020 | IL PARTO

13-14-15 novembre 2020 | IL DOPO PARTO

12-13-14 giugno 2020 | RITIRO FINALE

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 Fédéric 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. Cura la pubblicazione del libro *Riflessi nell'animo* sul ciclo della vita femminile (poesie e disegni di Maria Gallotti 1883-1965) e la rubrica **Yoga e Donna** per la rivista *Vivere lo Yoga* (2016-17). Pratica yoga da più di 40 anni e da 35 lo applica alle specifiche esigenze delle donne in età fertile, in maternità (gravidanza, parto, dopo parto) 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.

L'orario: venerdì ore 17,00-20,00; sabato ore 9,30-13,30 | 15,30-19,30; domenica ore 9,30 -13,30. Il Master si svolgerà a **Milano** presso la sala Yoga in via Plutarco 12 **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.