



Le età della donna

1° incontro: Naturalmente fertili

2° incontro: In menopausa naturalmente

Il corso intende analizzare alcuni momenti chiave della vita della donna, che più la contraddistinguono, come la fertilità e la menopausa. Entrambi i momenti sono di enorme valore emozionale oltre che fisico nella vita femminile, per questo diventa centrale seguire un'alimentazione consapevole e imparare a leggere attentamente le etichette nutrizionali; riprendere l'uso delle piante officinali anche in cucina; riscoprire la saggezza dei nostri avi attraverso la Naturopatia, la medicina cinese, e la fitoterapia; verificare l'ambiente che ci circonda e superare lo stress che esso può indurre con la meditazione o pratiche yoga; prestare attenzione al valore terapeutico di un sorriso, dei baci, di un ballo e persino dei colori della nostra casa per superare ansia e depressione che attanagliano il nostro modus vivendi nelle fasi importanti della vita.

Cinzia Vaiani, Naturopata professionista, coltiva fin da piccola la passione verso la cura in generale, che cresce e diventa interesse per la medicina.

La sua formazione scolastica e la sua carriera seguono inizialmente un percorso diverso, legato alle lingue straniere, che le consentono di conoscere realtà e culture diverse contribuendo allo sviluppo di una comprensione e una capacità di analisi dell'individuo priva di pregiudizi.

La conoscenza della medicina naturale, che ha come obiettivo il rimuovere la causa che ha generato la malattia e non si limita a curare il sintomo, la porta ad intraprendere gli studi come Naturopata presso l'Istituto Rudy Lanza di Bologna, dove si specializza in Nutrizione, Iridologia, Floriterapia, Fitopratica, Riflessologia plantare. Successivamente si forma anche come insegnante di Vinyasa Yoga e insegnante Yoga per bambini metodo Balyayoga.

Il corso prevede un altro incontro in autunno, la cui data sarà resa nota dopo l'estate.

La partecipazione è gratuita.

Per iscriversi, inviare una mail all'indirizzo corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it indicando il proprio nome, cognome e numero tessera della biblioteca. Chi non ha un indirizzo di posta elettronica potrà recarsi al banco accoglienza della biblioteca, dove potrà compilare e firmare un apposito modulo cartaceo. Chi non è ancora iscritto alla biblioteca, potrà comunque inviare la richiesta di partecipazione e perfezionare l'iscrizione prima dell'inizio dell'incontro stesso. Le iscrizioni saranno accolte in ordine di arrivo fino al raggiungimento di 25 richieste.

Informazioni: Tel 0573 371600 www.sangiorgio.comune.pistoia.it

SALA BIGONGIARI

Venerdì 15 marzo

Giovedì 16 maggio

dalle 17.00 alle 19.00

**Biblioteca
San Giorgio**

Via Pertini Pistoia



Comune di
Pistoia

