



**I Consulteri Familiari
di Assago Binasco e Bollate
organizzano incontri di gruppo sul tema**



VIVERE *la* MENOPAUSA



Fondazione di partecipazione

FARE FAMIGLIA – Onlus

Sede legale: Via dei Caduti 10 – 20090 Assago (MI)

Cos'è?

La menopausa rappresenta un periodo molto delicato nella vita di una donna, di profondi cambiamenti corporei che spesso si fatica ad accettare e che possono essere fonte di stress e causa di disagio a livello individuale e all'interno della coppia.

5 incontri di gruppo della durata di **90 minuti** a cadenza settimanale, condotti da una **psicologa-psicomotricista** e da una **ostetrica**.

*Quando?
Con chi?*

Perché?

Per riflettere sul significato di questo specifico e delicato momento di vita, fornendo gli strumenti per ampliare la conoscenza di sé e far fronte allo stress correlato, al fine di migliorare la propria qualità di vita.

Come?

- Attivazioni corporee individuali e di gruppo
- Attività pratiche con sottofondo musicale

- Condivisione di esperienze e confronto
- Rielaborazione dei vissuti e spiegazioni

Assago
Via dei Caduti 10
alle ore 18.30

18 febbraio 2020
25 febbraio 2020
3 marzo 2020
10 marzo 2020
17 marzo 2020

Per informazioni e/o iscrizioni rivolgersi alle segreterie dei singoli Consultori:

Assago 0245700030

Binasco 029054843

Bollate 023590525

Al primo incontro sarà necessario portare calze antiscivolo ed un gomitolo di lana.