



# YOGA DELLA DONNA

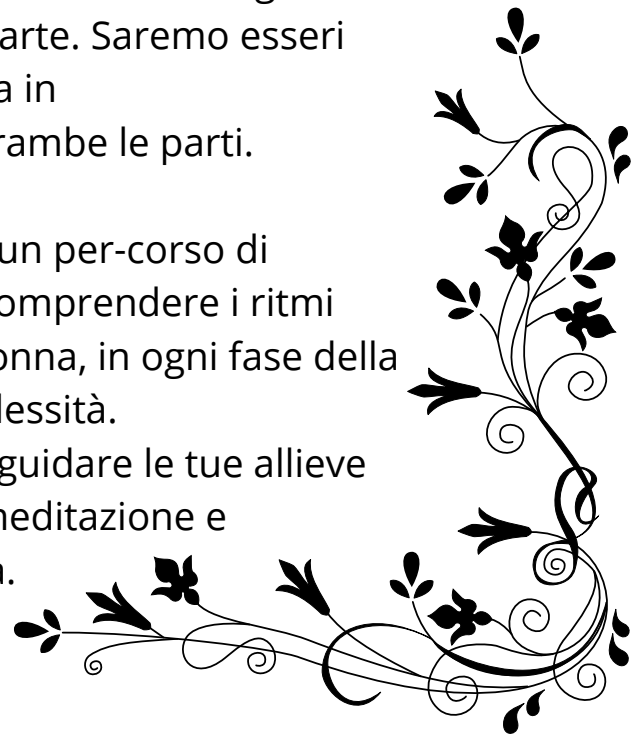
Stanca di partecipare a corsi di formazione yoga che non si adattano nello specifico alle esigenze della donna?

Yoga della Donna è il Percorso Formativo ONLINE di specializzazione dedicato a insegnanti di yoga, pilates, personal trainer o chiunque si occupi di femminile o vuole iniziare a muoversi in questo ambito.

Mi chiamo Francesca Maio e sarò felice di accompagnarti in questo viaggio nel mondo dello yoga e della donna. Sono un operatrice shiatsu e un insegnante di yoga certificata con 750 ore di formazione alle spalle. Ho inoltre una specializzazione in yoga in gravidanza, post-parto e in yoga della donna. Come operatrice shiatsu lavoro con le donne con trattamenti specifici per alleviare problematiche o fastidi legati al ciclo mestruale e alla fertilità. Sono anche una coach al femminile e amo seguire le donne nella presa di consapevolezza del loro potere ciclico. Le donne sono la mia passione, amo lavorare con loro, amo la forza, la perseveranza, la resilienza che ci caratterizza e in questo mondo che ci vuole sempre più maschili io voglio far riemergere il femminile in ogni sua parte. Saremo esseri completi nella misura in cui riusciamo a far crescere entrambe le parti.

Quello che faremo insieme sarà un per-corso di approfondimento per conoscere e comprendere i ritmi ormonali ciclici che attraversano ogni donna, in ogni fase della sua vita, nella sua complessità.

Prima lavori dentro di te, poi impari a guidare le tue allieve all'ascolto di sé attraverso la meditazione e la pratica corporea.





## PROGRAMMA:

11 Gennaio: Inizia il nostro viaggio insieme  
18 Gennaio: Cos'è lo yoga  
25 Gennaio: Anatomia I Parte con Anna Leo Insegnate Yoga fondatrice di "fai yoga con Anna"  
1 Febbraio: Teoria Premestruo e Mestruazioni  
8 Febbraio: Pratica Premestruo  
15 Febbraio: Pratica Mestruazioni  
22 Febbraio: Donna e Ayurveda con Valentina Iacchia ostetrica e Naturopata  
1 Marzo: Anatomia II Parte con Anna Leo  
8 Marzo: Teoria Post - Mestruo e Ovulazione  
15 Marzo: Pratica post mestruo  
22 Marzo: Pratica ovulazione  
29 Marzo: Come creare un percorso di yoga della donna  
5 Aprile: Il ciclo lunare  
12 Aprile: Teoria e Pratica Menopausa  
19 Aprile: Teoria e pratica Fertilità  
26 Aprile: Menopausa e Fertilità in Ayurveda con Iacchia Valentina  
3 Aprile: Rilassamento parte 1  
10 Maggio: Rilassamento parte 2  
17 Maggio: Pranayama parte 1  
24 Maggio: Pranayama parte 2  
31 Maggio: Domande e condivisioni  
Esame - 14 Giugno  
Esame - 21 Giugno

### LEZIONI BONUS:

16 Gennaio: Parliamo di Marketing con Federica Ometti  
13 Febbraio: Psicologia e donna con Maccan Giada  
13 Marzo: Rune del sacro Femminile con Stefania Tomasin  
27 Aprile : Autostima con Khadija Cirafici  
Data da definire : Respiro circolare con Silvia Abrami  
Data da definire: Donne e oncologia, come lo yoga può venire in aiuto

Per info: [francesca.shiatsueyoga@gmail.com](mailto:francesca.shiatsueyoga@gmail.com)

