



# Percorso Ben-Essere Donna

## DAL VIVO E ONLINE

Un percorso per conoscere, comprendere e ascoltare il corpo e la mente delle donne. Un viaggio attraverso le fasi più importanti del ciclo della vita di una donna, dal ciclo mestruale alla menopausa, dalla consapevolezza di Sé alla consapevolezza corporea. Momenti di condivisione ideati allo scopo di far acquisire benessere, attraverso contenuti di valore ed esercizi pratici.

## OBIETTIVI SPECIFICI

- Sviluppare auto-consapevolezza del proprio corpo
- Comprendere come e perché il proprio corpo cambia in base alle varie fasi della vita di una Donna, cogliendone gli aspetti positivi
- Acquisire la capacità di gestire al meglio i cambiamenti che avvengono attraverso strategie di intervento specifiche
- Costruire una nuova Sé

## METODO DI LAVORO

Coerentemente con il metodo di Eukinetica, il Percorso prevede un mix di pratiche e di teoria atte a stimolare la consapevolezza attraverso una migliore conoscenza del proprio corpo e della propria mente, con l'aiuto di esempi efficaci e facilmente applicabili.

# Programma di lavoro

MODULO 1 | 2-3 ORE

## Donna e Postura

### *Donna e ciclo mestruale*

- Cambiamenti ormonali e posturali.
- Postura e dismenorrea: causa o effetto?

### *Donna e gravidanza*

- Quali sono le patologie muscolo-scheletriche maggiormente presenti in questo periodo e perché insorgono.
- Cicatrici post partum e postura.
- Strategie di intervento per affrontare al meglio questo delicato momento.

### *Postura e Diastasi addominale*

- Che cos'è una diastasi addominale, come prevenirla e come testarla.

### *Postura e menopausa*

- Cambiamenti ormonali e posturali: è davvero tutta colpa dell'età?
- Come affrontare al meglio questo periodo, dando vita a nuove possibilità tutte da costruire.

### *Postura e pavimento pelvico*

- Incontinenza, mal di testa, dolore pelvico, cambio del tono della voce.
- Quali sono le cause collegate al pavimento pelvico e come intervenire.

MODULO 2 | 2-3 ORE

## Donna e Fitness

### *Fitness e ciclo mestruale*

- Donne ed attività fisica: quale scegliere e perché.
- Il ciclo non più come un problema: come comprenderne le fasi ormonali per sentirsi più in forma ed essere più efficienti nella vita di tutti i giorni, dal lavoro a casa, con la giusta attività fisica.

### ***Fitness e gravidanza***

- Come prendersi cura di se stesse e del feto grazie all'attività fisica idonea a seconda del trimestre di gravidanza.
- Quali sono i cambiamenti ormonali e strutturali per poter ridurre al minimo i problemi in occasione del parto.
- Come accelerare i tempi di recupero per un ottimale e sereno rientro a lavoro
- Consigli pratici, con un'attenzione particolare alle controindicazioni.

### ***Fitness e menopausa***

- Come scegliere l'attività fisica per gestire i disagi della menopausa.
- Come rallentare sarcopenia e osteoporosi.

### ***Problematiche femminili: la cellulite, cause, effetti e rimedi***

- Che cos'è la cellulite e cosa comporta a livello dei tessuti
- Quando occorre intervenire correggendo le proprie abitudini con un approccio multifattoriale, e quando invece è opportuno ricorrere ad uno specialista.

**MODULO 3** | **2-3 ORE**

## **Donna e Alimentazione**

### ***Alimentazione e ciclo mestruale***

- Come alleviare i dolori del ciclo con un'alimentazione equilibrata
- L'importanza dei giusti nutrienti per limitare i fastidi

### ***Alimentazione e gravidanza***

- Gestire l'alimentazione in gravidanza: perché è importante.
- Controllo del peso e consapevolezza alimentare.
- Allattamento e puerperio: come adattare la propria alimentazione.

## ***Alimentazione e menopausa***

- Calcio e Vitamina D: perché è importante assumerli in menopausa.
- Equilibrio e consapevolezza: come adottare uno stile di vita alimentare consapevole e corretto in questa delicata fase
- Osteoporosi e sarcopenia: come alimentarsi per rallentarne lo sviluppo.

## ***Contrasto alla ritenzione idrica***

- Alimentazione e ritenzione di liquidi: quali legami?
- Come contrastare efficacemente la ritenzione idrica con un'alimentazione bilanciata
- L'importanza dei micro e dei macronutrienti

**MODULO 4** | **2-3 ORE**

## **Il Gioco dei Ruoli**

- Lavoratrice e madre: la gestione del conflitto e l'equilibrio tra i diversi ruoli nella vita di una Donna.
- Come gestire lo stress migliorando le proprie performance.
- Consigli utili per il benessere sul lavoro.

Il corso potrà essere in ogni modo personalizzato nei tempi e nei contenuti sulla base delle necessità dell'azienda-cliente.

**Sei interessat\* ad organizzare il Percorso Ben-Essere Donna nella tua azienda?**

**Contattaci ora** per conoscere le opzioni formative in modalità FAD o in aula.

**Chiamaci al numero +39 0282196486**  
o invia una richiesta dal nostro sito [eukinetica.it](https://www.eukinetica.it)



**EUKINETICA™**  
STAR BENE LAVORANDO