

MENO-PAUSA...PIU'-DONNA

La menopausa non è una fine. È una trasformazione.



Il tuo corpo sta cambiando.

Forse non lo riconosci più come prima.

Forse senti fastidi, domande, silenzi difficili da condividere.

Vampate, disturbi del sonno, secchezza vaginale, calo del desiderio, variazioni dell'umore, perdite urinarie, dolore ai rapporti o disagio intimo.

E soprattutto la sensazione di dover affrontare tutto da sola.

Ma non è così.

La menopausa è una fase naturale della vita di ogni donna, e può diventare un tempo di nuova consapevolezza, libertà e benessere...se accompagnata nel modo giusto. Il pavimento pelvico e la sessualità giocano un ruolo fondamentale in questa fase e prendersene cura può fare una grande differenza.

INCONTRO GRATUITO

Uno spazio sicuro per capire, ascoltare e ritrovarti

Un momento dedicato a TE, senza giudizio o imbarazzo, dove potrai:

- Conoscere e comprendere i sintomi più comuni della menopausa
- Ricevere informazioni e strumenti pratici
- Sentirti accolta e non più sola
- Scoprire come migliorare il tuo benessere quotidiano e intimo

Durante l'incontro presenteremo anche un **percorso guidato in 4 appuntamenti**, pensato per accompagnarti passo dopo passo in questa fase della vita.

Il **percorso "Meno-pausa, Più-Donna"** è gratuito e prevede:

- 1° incontro: accoglienza e cambiamento
- 2° incontro: i disturbi della menopausa
- 3° incontro: sessualità e nuova intimità
- 4° incontro: pavimento pelvico e benessere corporeo

Incontro sulla menopausa – gratuito e ad iscrizione

mercoledì 1 aprile

dalle 14.00 alle 16.00

presso il Consultorio Familiare S. Gianna Beretta Molla

Conducono:

Emanuela Duca, psicologa e sessuologa

Elisabetta Ferrari, ostetrica

Consultorio Familiare Santa Gianna Beretta Molla

Via XXV Aprile, 1° - Clusone

tel. 035.0072310

clusone@fondazioneangelocustode.it

