

## SALUTE E BENESSERE AL FEMMINILE

*Essere donna significa essere onorata di vivere  
quelle esperienze che la natura ha predisposto  
come esclusive per noi!*

*Se viviamo queste peculiarità come dei doni,  
potremo verificarne i frutti!*



**ACCOMPAGNAMENTO PRENATALE**

**RIEDUCAZIONE PAVIMENTO PELVICO**

**BENESSERE IN MENOPAUSA**

**Dove:** Aikido Carpi, Via Ramazzini 1/bb,  
zona Cibeno CARPI (Mo)

**Quando:** martedì mattina

**Info e prenotazioni:**

Claudia Boni tel. **338-6250217**

## Accompagnamento prenatale (incontri individuali o di gruppo)

Tramite visualizzazioni e meditazioni guidate, esercizi di vocalizzazione e canto carnatico, semplici esercizi di yoga e respirazione adatti alla gravidanza, vengono forniti strumenti idonei che se utilizzati quotidianamente anche a casa aiuteranno a vivere una gravidanza più consapevole. Guideranno ad una pratica di comunicazione psico-tattile profonda con il piccolo; saranno di aiuto per prevenire stress e paure, e si riveleranno utili anche nel momento del parto, aiutando la madre a viverlo pienamente e con fiducia, assecondando la "Vita" che agisce tramite il suo corpo.

Il percorso può essere arricchito dal **"Grembo Armonico"** Un percorso mirato alla stimolazione del feto e del neonato, tramite microstrutture musicali di pochi secondi, ripetute come "leit motiv" e che progressivamente aumentano di durata, evolvendosi con il trascorrere delle settimane di sviluppo fetale.

## Rieducazione del pavimento pelvico (incontri individuali)

Incontri consigliati per alcuni passaggi principali del femminile come il parto o la menopausa, per prevenire, contenere o trattare difficoltà che in questi frangenti possono insorgere o riemergere.

La donna potrà trovare in questo lavoro anche una preziosa opportunità per ri-animare la propria femminilità' partendo da quel potente centro di Sapere e Potere che è il Perineo.

Maggiore consapevolezza del "Pavimento Pelvico", attraverso l'ascolto, il respiro ed il movimento.

Esercizi pratici per tonificare un pavimento pelvico troppo rilasciato. Visualizzazioni guidate ed esercizi per imparare a rilasciare un perineo troppo in tensione

## Accompagnamento alla menopausa (incontri di gruppo)

*In natura nessuna stagione è più importante dell'altra  
ma è solamente "diversa". Nulla viene tolto ma solo  
trasformato. Con la fine del periodo procreativo la  
donna diventa capace di utilizzare ed esprimere una  
creatività più interiore sotto forma di saggezza,  
introspezione, intuitività.*

Questi i contenuti del percorso:

Percezione e conoscenza del proprio corpo-mente  
spirito: il bacino, il pavimento pelvico, il respiro, le  
emozioni.

Semplici tecniche di respirazione e di rilassamento  
per ritrovare il proprio centro. Esercizi per lo  
scioglimento delle articolazioni e per la flessibilità  
della colonna vertebrale, automassaggio e tecniche  
per mitigare ansia e depressione, visualizzazioni e  
meditazioni guidate. Consigli e rimedi semplici per  
accompagnare il corpo verso il grande cambiamento:  
modi di vivere e nutrirsi fra le risorse più preziose.



**Boni Claudia**, da diversi anni mi occupo di  
"accompagnamento prenatale", ma anche di  
"accompagnamento" durante le diverse fasi della  
vita, utilizzando lo yoga, la meditazione, il canto  
carnatico e la musica.

Studio e pratico da più di vent'anni lo yoga, la  
meditazione, la ginnastica energetica secondo la  
MTC, e da una decina d'anni la diagnosi visuale  
secondo gli insegnamenti del dr. Hickethier per  
determinare le carenze dei Sali minerali di Schüssler.



## GINNASTICA ENERGETICA DEI CINQUE ELEMENTI *Secondo la Medicina Tradizionale Cinese*

---

**Dove:** Aikido Carpi, Via Ramazzini 1/bb,  
zona Cibeno CARPI (Mo)

**Quando:** Martedì mattina

**Info e prenotazioni:**

Claudia Boni tel. **338-6250217**

Per i cinesi l'immagine della salute psico-fisica è fondata principalmente sul concetto di una libera e armoniosa circolazione dell'energia vitale, conosciuta con il termine *Qi*, nei diversi Meridiani (canali energetici che percorrono il nostro corpo). Moltissimi fattori sia esterni che interni influenzano costantemente la circolazione del Qi all'interno del corpo: dagli stili di vita, alle emozioni, all'alimentazione e logicamente al trascorrere del tempo.

Le Ginnastiche Energetiche Cinesi, sono delle tecniche che possono assumere nomi diversi in base ai luoghi di provenienza e all'azione svolta.

Durante questi incontri verranno insegnati esercizi (*stretching dei meridiani e automassaggio DO-IN*) secondo la Medicina Tradizionale Cinese per promuovere, aumentare e migliorare la circolazione del Qi.

Si imparerà ad utilizzare questi esercizi abbinandoli alla conoscenza dei meridiani e della loro sfera di azione sia fisica che mentale, psicologica ed emozionale, e anche in base alle stagioni dell'anno.

Eseguendo costantemente questi esercizi è possibile arrivare a percepire la condizione dei propri meridiani, ed eventualmente sciogliere blocchi energetici, portare l'energia vitale a scorrere in modo fluido e naturale, mantenere un buono stato di salute e quindi prevenire disturbi e malesseri.

L'ideale sarebbe poterli eseguire tutti i giorni alla mattina o alla sera, l'esecuzione degli esercizi richiede poco tempo, al massimo 20 minuti, e dopo averne compreso il funzionamento è possibile utilizzare quelli che al momento ci servono maggiormente.

I vantaggi dell'esecuzione costante di questi esercizi sono tantissimi:

- migliora il metabolismo,
- migliora la respirazione,
- migliora la digestione,
- migliora le funzioni intestinali,
- favorisce il sonno e predispone a una maggiore energia durante la giornata,
- migliora lo stato generale psico-fisico e di conseguenza le risposte dell'organismo allo stress.
- disintossica il nostro organismo.
- sblocca le stasi energetiche favorendo il libero fluire del Qi.

La pratica è adatta a tutti.

Si consiglia d'indossare abiti comodi, portare un tappetino e un quaderno per prendere appunti, annotare pensieri, emozioni, sogni, intuizioni in modo che diventi il proprio diario personale che accompagna questo viaggio attraverso i 5 elementi.

---

**Claudia Boni**, insegnante di yoga e meditazione e diplomata al "Corso di alta qualificazione professionale in tecnica shiatsu-metodo Oashi" organizzato dall'A.I.M.A.R. (Associazione Italiana di Medicina Manuale e Neuroflessoterapia di Modena) e dall'A.M.E.R.S (Associazione Medica Fisioterapica Europea di Riflessoterapia e Shiatsu di Roma).