

UISP IN ROSA

UN PERCORSO DI BENESSERE FEMMINILE IN OGNI FASE DELLA VITA

Undici incontri per conoscere
il corpo e prendersi cura di sé.

01 FERTILITÀ
20 · 22 · 29
OTTOBRE

02 CICLICITÀ
3 · 5 · 12 · 19 · 26
NOVEMBRE

03 MENOPAUSA
1 · 3 · 10
DICEMBRE

11 INCONTRI
20 OTTOBRE — 10 DICEMBRE 2026

20.30 - 22.30 • PARTECIPAZIONE GRATUITA

11

INCONTRI

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Partecipazione gratuita • sedi e contatti sul retro

IL PROGRAMMA DEGLI INCONTRI

FERTILITÀ E NATUROPATIA

- | | | |
|---|---|----------------------|
| 1
20/10
<small>UISP</small> | Fertilità
Fattori che influenzano fertilità, alimentazione, stile di vita, stress ed equilibrio ormonale. | 20.30 - 22.30 |
| 2
22/10
<small>BOUTIQUE</small> | Oli essenziali e alimentazione
Prepararsi al concepimento e sostenere il detox. | 20.30 - 22.30 |
| 3
29/10
<small>BOUTIQUE</small> | Gemmoderivati, meditazione e respirazione
Pratiche per ristabilire equilibrio e benessere. | 20.30 - 22.30 |

CICLICITÀ E NATUROPATIA

- | | | |
|---|---|----------------------|
| 4
03/11
<small>UISP</small> | Ciclicità
Le quattro fasi del ciclo: cambiamenti fisici, ormonali ed emozionali. | 20.30 - 22.30 |
| 5
05/11
<small>BOUTIQUE</small> | La fase della Vergine
Fase follicolare: alimentazione, movimento, respirazione e ascolto di sé. | 20.30 - 22.30 |
| 6
12/11
<small>BOUTIQUE</small> | La fase della Madre
Fase ovulatoria: alimentazione, movimento e attività creativa. | 20.30 - 22.30 |
| 7
19/11
<small>BOUTIQUE</small> | La fase dell'Incantatrice
Fase luteale: movimento, respirazione, alimentazione e radicamento. | 20.30 - 22.30 |
| 8
26/11
<small>BOUTIQUE</small> | La fase della Crona
Fase mestruale: ascolto, rallentamento e connessione con il corpo. | 20.30 - 22.30 |

MENOPAUSA E BENESSERE

- | | | |
|--|--|----------------------|
| 9
01/12
<small>UISP</small> | Menopausa
Cambiamenti fisici, ormonali ed emotivi e come accompagnare questa fase. | 20.30 - 22.30 |
| 10
03/12
<small>BOUTIQUE</small> | Yoga ovarico e alimentazione
Movimento consapevole e alimentazione a sostegno del benessere. | 20.30 - 22.30 |
| 11
10/12
<small>BOUTIQUE</small> | Piante officinali e tecniche di rilassamento
Piante di interesse femminile e tecniche di rilassamento. | 20.30 - 22.30 |

ORARI

Tutti gli incontri
20.30 - 22.30

**PARTECIPAZIONE
GRATUITA**

IL PERCORSO

Teoria ed esperienza per portare strumenti pratici nella quotidianità e ritrovare equilibrio e benessere.

CON CHIARA SIMONE E

ANNALISA CALANDRINI

Naturopate esperte nel benessere femminile e nell'alimentazione naturale.

LUOGO DEGLI INCONTRI

Divulgativi: 20/10 • 03/11 • 01/12
 UISP Forlì-Cesena - Via Aquileia 1
Esperienziali: tutte le altre date
 Boutique del Movimento
 Viale II Giugno 2/A

INSIEME PER IL TUO BENESSERE

Un percorso per conoscere il corpo, ascoltarne le trasformazioni e prenderti cura di te.

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Chiara 349 3873177
Annalisa 333 7244927

UISP Forlì-Cesena

Il benessere comincia dall'ascolto.