

Menopausia, un enfoque propio

La Menopausia y el Climaterio suponen un periodo de transición que nos da paso a otro momento de vida, a un espacio lleno de cambios físicos y emocionales, pero también de oportunidades y opciones de transformación y renovación.

La mujer es capaz de decidir cómo vivirlo y sentirlo, de cuales serán y cómo usará las herramientas que tiene al alcance para transitarlo con plenitud.

En esta charla compartiremos utensilios, experiencias, dudas, caminos por descubrir, opciones, expectativas, y sobretodo mucha mucha buena compañía.

Contenidos:

- Menopausia-Climaterio, de qué hablamos...
- Signos y síntomas
- Nuestras hormonas
- Cambios físicos, psicológicos y emocionales.
- Relaciones y el mundo social
- La pareja
- Ideas y conceptos que tenemos sobre éste periodo
- El cerebro femenino
- Ejercicio físico
- Cómo acompañar a nuestro organismo
- Alimentación
- Algunas ideas para vivir en plenitud tu climaterio
- Compartiendo experiencias
- Conclusiones

Impartido por: Irene Vera Brazal
Fisioterapeuta-Osteópata
Profesora de la Escuela de Osteopatía de Barcelona

Hace años que me dedico a la osteopatía y en especial al acompañamiento de procesos vitales del mundo de la mujer.

Me apasiona, además de mi trabajo en consulta, el transmitir y compartir, y pienso que ésta, es una buena manera de encontrar herramientas que nos permitan mejorar nuestra calidad de vida y nuestra salud.