



Ass. Culturale Sportiva Dilettantistica di Promozione Sociale

**Joyinat Yoga Ayurveda**



SCUOLA AYAT TRIESTE



SEZIONE  
PROVINCIALE  
DI TRIESTE

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI  
prevenire e vivere

# SEMINARIO ESPERIENZIALE

# MENO PAUSA

## conoscere e accogliere

Sabato 30 aprile 2016

dalle 9.00 alle 17.30

➤ **Comprensorio San Giovanni**  
Palazzina Formazione Aziendale, sala A  
Via Guglielmo De Pastrovich 5, Trieste

Con il patrocinio di



comune di trieste

Azienda per l'Assistenza Sanitaria triestina

## GLI APPROCCI CHE POSSONO MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLA VITA DURANTE LA MENOPAUSA.

Una **giornata di approfondimento** durante la quale medici, psicologi e ricercatori tratteranno degli **aspetti fisici, emotivi e psichici** riguardanti la menopausa.

Si parlerà non soltanto delle soluzioni offerte dalla **scienza**, ma anche di quelle avanzate da **medicines tradizionali e non convenzionali riconosciute dall'OMS** (T&CM) tra cui yoga, ayurveda, fitoterapia, omeopatia e aromaterapia.

Il seminario si rivolge in modo particolare alle **donne che stanno affrontando o si preparano ad affrontare la menopausa**, momento di importanti trasformazioni del corpo, della psiche, delle abitudini.

Durante la giornata, dato il taglio esperienziale del seminario, ci saranno momenti dedicati all'**arte dello yoga, alla respirazione e alla meditazione guidata**, oltre che spazi informativi specifici sulla **prevenzione** (a cura della LILT di Trieste).



SEMINARIO ESPERIENZIALE

# MENO PAUSA

conoscere e accogliere

Sabato 30 aprile 2016

dalle 9.00 alle 17.30

► **Comprensorio San Giovanni**  
Palazzina Formazione Aziendale, sala A  
Via Guglielmo De Pastrovich 5, Trieste

**IL SEMINARIO È GRATUITO**  
ma è necessaria la preiscrizione alla  
segreteria dell'Associazione:

**JOYTINAT YOGA AYURVEDA TRIESTE**  
lunedì e mercoledì dalle 18 alle 20  
venerdì dalle 18.30 alle 20.30  
Tel: 040.3220384  
[info@joytinat-trieste.org](mailto:info@joytinat-trieste.org)



Ass. Culturale Sportiva Dilettantistica di Promozione Sociale

**Joytinat Yoga Ayurveda**

SCUOLA AYAT® TRIESTE



SEZIONE  
PROVINCIALE  
DI TRIESTE

## PROGRAMMA

9.00 - 9.30	prof.ssa <b>Bruna Scaggiante</b>	► Saluti di benvenuto Introduzione al seminario
9.30 - 10.15	dott.ssa <b>Teresa De Monte</b>	► Menopausa e conoscenza <b>ayurvedica</b>
10.15 - 11.00	prof.ssa <b>Bruna Scaggiante</b>	► L'importanza della <b>prevenzione</b>
11.00 - 11.45	Pausa caffè	
11.45 - 12.30	Dott. <b>Francesco Minasi</b>	► <b>Dal massaggio all'osteopatia.</b> Come le tecniche manuali possono migliorare il benessere della donna
12.30 - 14.00	Pausa pranzo	
14.00 - 14.45	Dott.ssa <b>Daniela Riggio</b>	► <b>Mindfulness e menopausa:</b> un approccio integrato mente corpo
14.45 - 15.30	Dott. <b>Daniele Veglia</b>	► <b>L'aromaterapia ayurvedica</b> in aiuto alla donna
15.30 - 16.15	Dott.ssa <b>Teresa De Monte</b>	► Menopausa, <b>omeopatia e fitoterapia</b>
16.15 - 16.30	Pausa caffè	
16.30 - 17.30	Tavola rotonda e dibattito aperto ai partecipanti	