

SCUOLE E
ASSOCIAZIONI

ANNO 2024



Progetti di educazione affettiva, sessuale e ambientale

CECILIA GAUTIER

WWW.LAMANDORLA.EU

- 3 PATTO EDUCATIVO
- 4 TEMATICHE TRATTATE
- 5 METODOLOGIA
- 6 CHI SONO

ATTIVITA' :

- 7 GENITORI E EDUCATORI 0-3 ANNI
- 8 SCUOLA MATERNA
- 9 MAMMA E FIGLIA 9-11 ANNI
- 10 PAPA' E FIGLIO 9-11 ANNI
- 11 SCUOLA PRIMARIA
- 13 SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO
- 15 SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO
- 16 GIOVANI 18-25 ANNI
- 17 PROPOSTE PER ADULTI
- 18 CONTATTI

Patto educativo

Viviamo in una società e una cultura nelle quali esiste molta confusione sui **temi dell'affettività e della sessualità**, sui termini e le loro definizioni, sull'educazione che servirebbe impartire ai ragazzi.

La sessualità è inerente a la vita umana, e viene trasmessa una visione, che lo desideriamo o meno, **dall'inizio della vita del bambino o della bambina**, a partire dalle nostre rappresentazioni, di quello che gli viene detto, da quello che vedono e osservano intorno a loro, dalle norme e dai limiti, dal modo nel quale rispondiamo alle loro domande, da quello che spieghiamo o che tacciamo, e dalle nostre reazioni.

Le famiglie e i professionisti che lavorano nella fascia dell'infanzia e dell'adolescenza hanno la **grande responsabilità di porre le fondamenta** di una buona rappresentazione della sessualità, di un vissuto sano e responsabile che si porteranno dietro nella vita adulta.

I primi responsabili dell'educazione affettiva e sessuale sono i genitori: nell'**identificare i valori che desiderano trasmettere** a casa, nel selezionare gli educatori e i progetti di educazione scolastica ed extra-scolastica che porteranno questi temi ai loro figli, e nel prendere spunto da quei progetti per proseguire un dialogo a casa.

Quando è possibile, è raccomandato lavorare in una **collaborazione educativa**, includendo tutta la comunità, per poter favorire il processo e ottenere i migliori risultati possibili a corto, medio e lungo termine: i genitori con un ruolo centrale e informale a casa, gli insegnanti con un ruolo formale a scuola, l'educatrice che interviene per un percorso più breve favorendo il dialogo e l'approfondimento tematico.

Propongo diversi incontri, rivolti agli educatori e ai genitori di diverse fasce d'età, e ai ragazzi, per presentare questi temi in modo idoneo all'età, favorendo il rispetto di sé e dell'altro, e promuovendo l'ascolto del proprio corpo e delle proprie emozioni, e la loro **bellezza e preziosità**.



Tematiche trattate

La “sessualità” viene compresa come una **dimensione globale ed essenziale dell’essere umano**, che include: la comprensione del corpo umano e la relazione con esso, l’attaccamento emotivo e l’amore, il sesso, il genere, l’identità di genere, l’orientamento sessuale e la sessualità, l’intimità sessuale, il piacere e la riproduzione. La sessualità è complessa e comprende gli aspetti biologici, sociali, psicologici, spirituali, religiosi, politici, giuridici, storici, etici e culturali che evolvono durante tutto l’arco della vita umana.*

L’adeguazione delle attività all’età dei giovani coinvolti è fondamentale, i temi e le modalità usate per trattarli sono allineati con gli stadi dello sviluppo fisico, cognitivo, sessuale, ma anche la **progressività** nei loro interessi, curiosità e bisogni a seconda delle fasce d’età. I temi sono dunque trattati “a spirale”: vengono riproposti e trattati in modo via via più dettagliato nell’arco della crescita.

Una visione di sé positiva e una buona autostima sono alla base di una **buona relazione con sé e con gli altri**, si affronta quindi l’argomento includendo delle tecniche di ascolto, di comunicazione non violenta, di gestione dello stress e delle emozioni.

La conoscenza del corpo, dell’anatomia e della fisiologia è cardinale per **promuovere dei comportamenti responsabili**, per prevenire le gravidanze non desiderate o le infezioni sessualmente trasmissibili.

Come mantenere il proprio corpo in salute grazie ad uno **stile di vita sano** va di pari passo con la **tutela dell’ambiente**. La conoscenza della natura e dei suoi ritmi aiuterà ad amarla e rispettarla.

PER LE SCUOLE INTERNAZIONALI O DI LINGUA:

Possibilità di realizzare i percorsi in lingua francese (lingua madre), inglese o spagnolo, con un’attenzione all’attivazione linguistica.

* UNESCO (2018). International technical guidance on sexuality education ; an evidence- informed approach



Metodologia

PARTECIPAZIONE ATTIVA

Gli incontri sono molto **pratici**, con esercizi di riflessione individuale e di gruppo, condivisioni, e lavori su dei materiali specifici, al fine di coinvolgerli in modo attivo nella tematica.

CONFRONTO

L'approccio educativo è mirato a valorizzare il confronto delle opinioni, valorizzando la **diversità di pensiero**. Partiamo dall'accettazione e dal **rispetto** di sé e dell'altro, creando uno spazio nel quale ognuno può aprirsi con fiducia.

MULTI-SENSORIALITÀ

Si impara con il **movimento e i sensi**: toccare, guardare, sentire, ascoltare e parlare, per favorire il processo di apprendimento non limitandosi alla parte solo intellettuale.

LUDO-PEDAGOGIA

Vengono utilizzate delle tecniche pedagogiche innovative, che utilizzano il **gioco** come modalità di apprendimento e riflessione.

VISIONE POSITIVA

Il lavoro con le suddette metodiche attive favorirà la promozione di un **atteggiamento rilassato e positivo** nei confronti dei temi dello sviluppo sessuale.

INTROSPEZIONE

Si favorisce una riflessione partendo da una propria conoscenza e da un proprio vissuto. La **propriocezione**, l'**ascolto** del proprio corpo, dei propri pensieri e delle proprie emozioni vengono coltivate per una maggiore **consapevolezza**.

COMUNICAZIONE

Verrà favorita una gestione efficace della comunicazione, valorizzata dall'**ascolto attivo** in linea con l'educazione socio-affettiva.

Verrà inoltre fornita a tutti gli alunni la possibilità di esprimersi spontaneamente anche in forma **anonima**.

SOSTENIBILITÀ

Verranno favoriti i collegamenti tra noi, i nostri comportamenti, e gli **ecosistemi del pianeta** che andiamo ad impattare, e che ci impattano a loro volta. Una grande attenzione viene posta come **prevenzione a livello di salute globale e riproduttiva**, e nella promozione di stili di vita sani ed eco-sostenibili.

Chi sono: Cecilia Gautier

- **Educatrice all'affettività e alla sessualità**, diploma di alta formazione IUSVE, 2015
- **Formatrice** sulle tematiche dell'affettività, della sessualità, della fertilità, della contraccezione, della ricerca di gravidanza e delle problematiche ginecologiche e andrologiche
- Attività di **consulenza e incontri per ragazzi, donne e coppie** dal 2014, e di formazione per ostetriche e altre professioni sanitarie dal 2019
- Animatrice degli incontri "Il corpo racconta" sul menarca, per mamme e figlie pre-adolescenti, dal 2017, e animatrice degli incontri "da Donna a donna" per le ragazze tra i 15 e i 20 anni, dal 2023
- Interventi dal 2014 presso varie associazioni ed istituti **in Italia e all'estero**, tra i quali: *Università La Sapienza (Roma), Scuola Secondaria Don Milani (Genova), Centro Papillon (Genova), Associazione Ca'Maman (Genova), Centro Nanay (Roma), Poliambulatorio Arcade (Savignano sul Rubicone), Centro Mamaninfea (Sommacampagna), Istituto INER (Svizzera), Istituto Ametista (Modena)*, ed altre associazioni e gruppi di genitori.
- Formazione continua in ambito medico, sessuologico, olistico e pedagogico.



Contatto

Telefono: 346 37 06 818

Email: info@lamandorla.eu

Sito internet: www.lamandorla.eu

Genitori e educatori 0-3 anni

EDUCATORI

FAMIGLIE

EDUCAZIONE SESSUALE INFANTILE

Obiettivi :

- Fare chiarezza sui valori che si desidera trasmettere ai bambini, e sulle modalità di trasmissione,
- Aiutare uno sviluppo armonioso della sua percezione corporea e emotiva, per costituire una base solida per le ulteriori tappe dello sviluppo nell'infanzia, adolescenza e età adulta,
- Accettarsi e amarsi come bambina e potenziale donna, o come bambino e potenziale uomo, con un corpo specifico rispetto all'altro sesso, non meglio, non peggio ma diverso,
- Rimanere in contatto con le sue sensazioni corporee, anche collegate alla zona intima, con una comunicazione sul tema dell'eliminazione e dell'igiene,
- Introdurre dalla tenera età il tema del consenso, l'accettare o negare il tocco da parte dell'altro, come modalità di relazione,
- Aprire il dialogo da subito tra figli e genitori sui temi legati all'intimità, per evitare il tabù e costruire una via di comunicazione che sarà preziosa negli anni della pubertà e dell'adolescenza,
- Prevenire il rischio di abusi verso minori, fornendo validi strumenti ai genitori e agli educatori.

Temi trattati:

- Le rappresentazioni personali sulla sessualità, la differenza uomo/donna, la relazione.
- L'anatomia femminile e maschile, l'igiene.
- La mestruazione e l'inizio della vita.
- La trasmissione nei bambini 0-3 anni: i gesti, le parole rivolte loro o pronunciate davanti a loro.
- La pedagogia incidentale: come parlare di argomenti delicati prendendo spunto dagli eventi della vita quotidiana (mestruazioni, arrivo di un fratello/una sorella, cambio e bagno, ecc).
- I libri a sostegno del dialogo sui temi legati all'intimità, al corpo, alla sessualità e alla procreazione idonei per la fascia 0-3 anni.
- La comunicazione sul bisogno di eliminazione (o elimination communication): le tappe dello sviluppo degli sfinteri, il dialogo sull'argomento e l'uso dei pannolini.



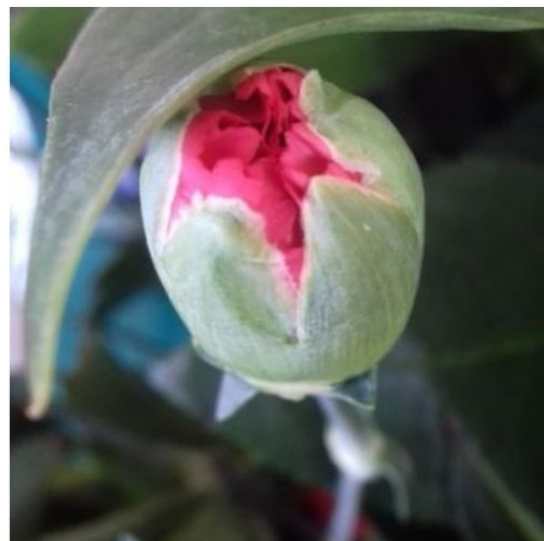
EDUCAZIONE SESSUALE INFANTILE

Obiettivi :

- Fare chiarezza sui valori che si desidera trasmettere ai bambini, e sulle modalità di trasmissione,
- Aiutare uno sviluppo armonioso della sua percezione corporea e emotiva, per costituire una base solida per le ulteriori tappe dello sviluppo nell'infanzia, adolescenza e età adulta,
- Accettarsi e amarsi come bambina e potenziale donna, o come bambino e potenziale uomo, con un corpo specifico rispetto all'altro sesso, non meglio, non peggio ma diverso,
- Introdurre il tema del consenso, l'accettare o negare il tocco da parte dell'altro, come modalità di relazione,
- Aprire il dialogo da subito tra figli e genitori sui temi legati all'intimità, per evitare il tabù e costruire una via di comunicazione che sarà preziosa negli anni della pubertà e dell'adolescenza,
- Prevenire il rischio di abusi verso minori, fornendo validi strumenti ai genitori e agli educatori.

Temi trattati:

- Il consenso, la differenza uomo/donna, la relazione.
- L'anatomia femminile e maschile, l'igiene.
- La gravidanza e la nascita
- La pedagogia incidentale: come parlare di argomenti delicati prendendo spunto dagli eventi della vita quotidiana (mestruazioni, arrivo di un fratello/una sorella, bagno, ecc).
- I libri a sostegno del dialogo sui temi legati all'intimità, al corpo, alle mestruazioni e alla procreazione idonei per la fascia 4-6 anni.



Incontri Mamma e figlia

GENITORI

BAMBINE 9-12 ANNI

PERCORSO SUL MENARCA

Obiettivi :

- Trasmettere la bellezza del diventare donne, delle mestruazioni, della capacità a trasmettere la vita,
- Far scoprire i processi segreti del ciclo mestruale,
- Acquisire una visione positiva della femminilità, della sessualità e della crescita,
- Conoscere l'evoluzione del corpo nella pubertà sia per le bambine che per i bambini,
- Aprire il dialogo tra mamma e figlia prima della pubertà sui temi legati all'intimità, per evitare il tabù e costruire una via di comunicazione che sarà preziosa negli anni dell'adolescenza.

Temi trattati:

- I cambiamenti della pubertà,
- L'anatomia femminile e maschile,
- La mestruazione e il ciclo mestruale,
- La trasmissione della vita e la gravidanza,
- L'amicizia,
- Le emozioni.

Modalità:

- Percorso di 6 ore totali, in 2 incontri da 3 ore nel weekend, o in 3 incontri da 2 ore nel doposcuola,
- Piccoli gruppi di 4 / 6 coppie mamma e figlia.



Incontri Papà e figlio

GENITORI

BAMBINI 9-12 ANNI

PERCORSO DI PREPARAZIONE ALLA PUBERTÀ'

Obiettivi :

- Trasmettere l'entusiasmo del diventare uomini,
- Acquisire una visione positiva della sessualità e della crescita,
- Far scoprire il mondo femminile misterioso, con le mestruazioni, il ciclo mestruale, della capacità a trasmettere la vita,
- Conoscere l'evoluzione del corpo nella pubertà sia per i bambini che per le bambine,
- Aprire il dialogo tra papà e figlio prima della pubertà sui temi legati all'intimità, per evitare il tabù e costruire una via di comunicazione che sarà preziosa negli anni dell'adolescenza.

Temi trattati:

- I cambiamenti della pubertà,
- L'anatomia femminile e maschile,
- La mestruazione e il ciclo mestruale,
- La trasmissione della vita e la gravidanza,
- L'amicizia,
- Le emozioni.

Modalità:

- Percorso di 6 ore totali, in 2 incontri da 3 ore nel weekend, o in 3 incontri da 2 ore nel doposcuola,
- Piccoli gruppi di 4 / 6 coppie papà e figlio,
- Realizzato con la collaborazione di un educatore di sesso maschile.



Scuola primaria

EDUCATORI

GENITORI

BAMBINI

CLASSE 4a ELEMENTARE

Obiettivi generali:

- Incontro propedeutico al percorso previsto in 5a elementare,
- Esplorare il mondo delle emozioni, proprie e altrui, per migliorare la competenza emotiva, cioè la capacità di riconoscere, esprimere e gestire in modo adeguato emozioni e stati d'animo
- Favorire la consapevolezza di come il corpo viva e comunichi emozioni, allenare l'empatia
- Far riflettere i bambini sulle differenze fisiche tra maschi e femmine, ma allo stesso tempo farli riflettere sugli aspetti individuali: ogni persona è unica e preziosa,
- Offrire occasioni di confronto e condivisione di vissuti emotivi tra pari e adulti significativi.
- Avviare un'educazione ai valori autentici e a comportamenti responsabili, attraverso una collaborazione aperta con gli adulti che sono in relazione con i ragazzi (genitori, educatori, insegnanti).

Programma:

- Le emozioni, identifichiamole con una canzone
- I valori dell'amicizia
- Apparato genitale maschile e femminile (esterno): come sono fatti, igiene

Il progetto prevede:

- 1 incontro introduttivo di 1h30 con genitori e insegnanti per la presentazione del progetto e la definizione del patto educativo,
- 2 incontri di 2h per classe in orario infra-scolastico, nei quali è richiesta la presenza dell'insegnante,
- 1 incontro conclusivo di 1h30 con genitori e insegnanti per la restituzione sul percorso, i temi portati dai bambini, e favorire la continuità educativa a casa e in classe.

Un compendio verrà fornito agli allievi da portarsi a casa, come supporto didattico che può essere usato successivamente anche dai genitori.



Scuola primaria

EDUCATORI

GENITORI

BAMBINI

CLASSE 5a ELEMENTARE

Obiettivi generali:

- Accompagnare i bambini nella comprensione dei cambiamenti corporei e emotivo-relazionali della pubertà,
- Dare ai ragazzi un'informazione corretta e completa, aperta alla visione globale della persona,
- Proporre e far acquisire una visione positiva della sessualità umana,
- Collegarsi al programma di scienze, unendo a corrette informazioni scientifiche anche dimensioni valoriali (unicità, uguale dignità, identità, rispetto, pudore ecc)
- Permettere il confronto tra coetanei e con adulti di riferimento, offrendo spunti per l'approfondimento e il dialogo con i genitori su questi delicati argomenti.
- Avviare un'educazione ai valori autentici e a comportamenti responsabili, attraverso una collaborazione aperta con gli adulti che sono in relazione con i ragazzi (genitori, educatori, insegnanti).

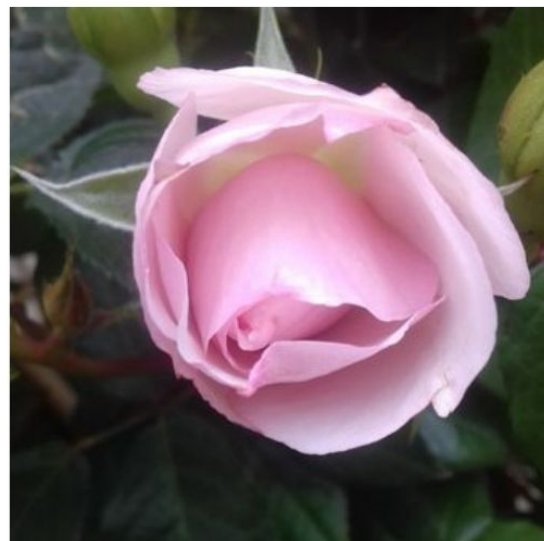
Programma:

- Le emozioni
- Trasformazioni fisiche nell'età puberale
- Apparato riproduttivo maschile e femminile: mestruazione, spermatogenesi
- Valore della fertilità maschile e femminile: fornire conoscenze sul concepimento, sulla gravidanza e sul parto
- Unicità e preziosità di ogni persona

Il progetto prevede:

- 1 incontro introduttivo di 1h30 con genitori e insegnanti per la presentazione del progetto e la definizione del patto educativo,
- 4 incontri di 2h per classe in orario infra-scolastico, nei quali è richiesta la presenza dell'insegnante,
- 1 incontro conclusivo di 1h30 con genitori e insegnanti per la restituzione sul percorso, i temi portati dai bambini, e favorire la continuità educativa a casa e in classe.

Un compendio verrà fornito agli allievi da portarsi a casa, come supporto didattico che può essere usato successivamente anche dai genitori.



Scuola secondaria di primo grado

EDUCATORI

GENITORI

RAGAZZI

CLASSE 1a MEDIA

Obiettivi generali:

- Favorire lo sviluppo di una buona consapevolezza di sé e dell'altro in relazione alla diversità emozionale maschile e femminile associata al corpo e alle trasformazioni che lo modificano in età puberale,
- Dare ai ragazzi un'informazione corretta e completa, aperta alla visione globale della persona,
- Proporre e far acquisire una visione positiva della sessualità umana,
- Educare i ragazzi al rispetto di valori quali il rispetto di sé e dell'altro e il senso di responsabilità,
- Avviare un'educazione ai valori autentici e a comportamenti responsabili, attraverso una collaborazione aperta con gli adulti che sono in relazione con i ragazzi (genitori, educatori, insegnanti).

Programma:

- Le emozioni
- Trasformazioni fisiche nell'età puberale
- Apparato riproduttivo maschile e femminile: mestruazione, spermatogenesi
- Valore della fertilità maschile e femminile: fornire conoscenze sul concepimento, sulla gravidanza e sul parto
- Unicità e preziosità di ogni persona

Il progetto prevede:

- 1 incontro introduttivo di 1h30 con genitori e insegnanti per la presentazione del progetto e la definizione del patto educativo,
- 4 incontri di 2h per classe in orario infra-scolastico,
- 1 incontro conclusivo di 1h30 con genitori e insegnanti per la restituzione sul percorso, i temi portati dai ragazzi, e favorire la continuità educativa a casa e in classe.

Un compendio verrà fornito agli allievi da portarsi a casa, come supporto didattico che può essere usato successivamente anche dai genitori.



Scuola secondaria di primo grado

EDUCATORI

GENITORI

RAGAZZI

CLASSI 2a o 3a MEDIA

Obiettivi generali:

- Favorire una buona autostima, visione, ascolto e rispetto di sé, come fondamento per un buono sviluppo e la relazione con gli altri,
- Dare ai ragazzi un'informazione corretta e completa, aperta alla visione globale della persona,
- Porre l'accento sull'amicizia e i suoi valori, in quanto tema centrale a quell'età,
- Promuovere l'uso corretto e consapevole delle diverse modalità comunicative tra coetanei e con gli adulti, compresi i nuovi media,
- Introdurre la nozione di ciclicità nella Natura, e di come l'umano si colloca in relazione con l'ambiente,
- Favorire la tutela della salute in adolescenza e in contemporanea dell'ambiente
- Avviare un'educazione ai valori autentici e a comportamenti responsabili, attraverso una collaborazione aperta con gli adulti che sono in relazione con i ragazzi (genitori, educatori, insegnanti).

Programma:

- Autostima e qualità
- Ascolto del corpo e delle emozioni
- Pudore
- Relazioni e amicizia
- I cicli della Terra: stagioni, luna, fasi della vita, fasi del ciclo mestruale
- Stagionalità dei cibi
- Domande emerse dalla classe

Il progetto prevede:

- 1 incontro introduttivo di 1h30 con genitori e insegnanti per la presentazione del progetto e la definizione del patto educativo,
- 4 incontri di 2h per classe in orario infra-scolastico,
- 1 incontro conclusivo di 1h30 con genitori e insegnanti per la restituzione sul percorso, i temi portati dai ragazzi, e favorire la continuità educativa a casa e in classe.

Un compendio verrà fornito agli allievi da portarsi a casa, come supporto didattico che può essere usato successivamente anche dai genitori.



Scuola secondaria di secondo grado

EDUCATORI

GENITORI

RAGAZZI

CLASSI dalla 1a alla 5a SUPERIORE

Obiettivi generali:

- Sollecitare nei ragazzi una riflessione e l'attivazione di un pensiero critico relativamente al significato e al valore che attribuiscono al proprio modo di vivere il corpo e la sessualità,
- Proporre una visione integrata della sessualità all'interno di una cornice affettiva e relazionale
- Promuovere atteggiamenti e comportamenti consapevoli e responsabili riguardo alle implicazioni della relazione di coppia.
- Educare i ragazzi al rispetto di valori quali il rispetto di sé, dell'altro e dell'ambiente,
- Aiutare i ragazzi a dare nome e valore alle prime esperienze di innamoramento, inserendole in un percorso graduale che tenda a maturare assertività e responsabilità,
- Proseguire un'educazione ai valori autentici e a comportamenti responsabili, attraverso una collaborazione aperta con gli adulti che sono in relazione con i ragazzi (genitori, educatori, insegnanti).

Programma:

- Autostima e qualità, propriocezione: come sto nel mio corpo?
- Anatomia e fisiologia riproduttiva, femminile e maschile
- I linguaggi dell'amore
- Fertilità e contraccezione
- Sessualità e comportamenti responsabili, infezioni sessualmente trasmissibili
- Corpo, identità, immagine e genere
- Pornografia
- I cicli della Terra: stagioni, luna, fasi della vita, fasi del ciclo mestruale
- Stagionalità dei cibi
- Stili di vita a sostegno della salute e dell'ambiente
- Perturbatori endocrini
- Domande emerse dalla classe

Il progetto prevede:

- 1 incontro introduttivo di 1h30 con genitori e insegnanti per la presentazione del progetto e la definizione del patto educativo,
- 4 incontri di 2h per classe in orario infra-scolastico,
- 1 incontro conclusivo di 1h30 con genitori e insegnanti per la restituzione sul percorso, i temi portati dai ragazzi, e favorire la continuità educativa a casa e in classe.



Giovani 18-25 anni

Obiettivi generali:

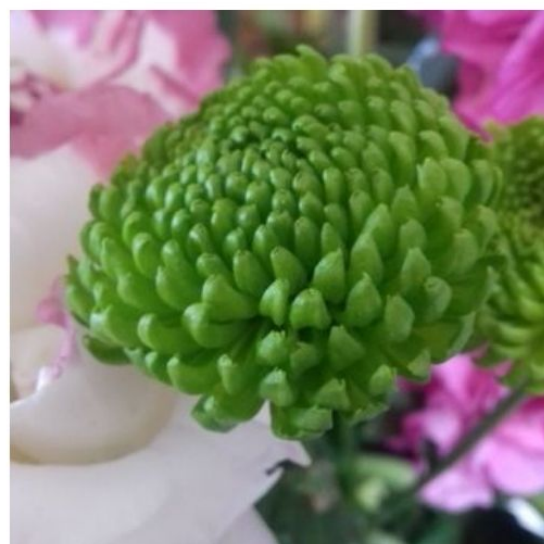
- Favorire lo sviluppo di una buona consapevolezza e rispetto di sé e dell'altro
- Dare un'informazione corretta e completa, aperta alla visione globale della persona,
- Promuovere una visione e un vissuto positivi della sessualità umana,
- Aprire uno spazio di dialogo e confronto su temi delicati,
- Agevolare la transizione nel mondo adulto, tutelando la salute riproduttiva e la fertilità a lungo termine.

Programma:

- Autostima e qualità, propriocezione: come sto nel mio corpo?
- Anatomia e fisiologia riproduttiva, femminile e maschile
- Pavimento pelvico e disturbi ginecologici e andrologici più comuni
- I linguaggi dell'amore e le relazioni
- Carico mentale
- Fertilità e contraccezione
- Sessualità e comportamenti responsabili
- Infezioni sessualmente trasmissibili
- Corpo, identità, immagine e genere
- Pornografia
- Stili di vita a sostegno della salute e dell'ambiente
- I cicli della Terra: stagioni, luna, fasi della vita, fasi del ciclo mestruale
- Stagionalità dei cibi
- Perturbatori endocrini
- Domande del gruppo

Il progetto prevede:

- 1 o più incontri tematici con i ragazzi. Ogni percorso può essere modulato a seconda della richiesta e prevedere degli obiettivi specifici.



Incontri tematici

Adulti a partire dai 18 anni

Obiettivi generali:

- Dare un'informazione corretta e completa, aperta alla visione globale della persona,
- Promuovere una visione e un vissuto positivi della sessualità umana e della fertilità,
- Aprire uno spazio di dialogo e confronto su temi delicati,
- Sostenere la salute riproduttiva a tutte le età,
- Prevenire le gravidanze non desiderate,
- Sostenere la fertilità, l'infertilità e la ricerca di gravidanza,
- Accompagnare i genitori nel loro ruolo educativo in famiglia.

Temi possibili:

- Gestione naturale della fertilità
- Dolori mestruali
- Problemtiche legate alla ciclicità e alla sfera intima
- Sostegno naturale della salute femminile in pre-concepimento, gravidanza, puerperio
- Pavimento pelvico
- Disturbi ginecologici e andrologici più comuni
- I linguaggi dell'amore e le relazioni
- Carico mentale
- Fertilità e contraccezione
- Ricerca di gravidanza
- Sessualità e comportamenti responsabili
- Stili di vita a sostegno della salute e dell'ambiente
- Stagionalità dei cibi
- Perturbatori endocrini
- Menopausa e pre-menopausa

Diverse forme possibili:

- Aperitivo tematico
- Conferenza o presentazione interattiva
- 1 o più incontri tematici di 2 o 3 ore
- Seminario esperienziale su 1 o più giorni
- Formazioni riservate ai professionisti



Per programmare un'attività

- Ogni percorso può essere **personalizzato** e modulato a seconda della richiesta e prevedere degli obiettivi specifici,
- Possono essere realizzate le attività sia in **lingua italiana** che in lingua **francese, inglese o spagnola**,
- Le attività sono proposte nella **città di Genova o zone limitrofe**. Per richieste in altre aree geografiche, verrà valutata la fattibilità.
- Il costo delle varie proposte dipende dalla tipologia. Effettuo sia attività gratuite di divulgazione o volontariato, che altre a pagamento, con finanziamenti pubblici o contributo da parte dei singoli partecipanti.
- Contattarmi per maggiori informazioni, valutare un progetto e ricevere un preventivo.



Contatto

Telefono: 346 37 06 818

Email: info@lamandorla.eu

Sito internet: www.lamandorla.eu