

## **Progetto di laboratorio sul Menarca per Madri e figlie, proposta per ragazze dai 9 ai 13 anni.**

4 incontri tematici, di cui i primi tre per le madri e l'ultimo per madri e figlie, così suddivisi:

- Apertura, presentazione, cambiamenti fisiologici, fisici ed emotivi, che avverranno e si possono notare nelle ragazze, strategie per gestirli (durata 2 ore)
- Elaborazione del Menarca delle Madri
- Cicilicità femminile, ciclo ovarico, stagionalità, ormoni, lune ed archetipi
- Incontro creativo con le ragazze (durata 3 ore) in cui ogni nucleo familiare lavora insieme sul ciclo ovarico utilizzando colori, collage e altro materiale artistico. Ci sarà inoltre un momento solo con le ragazze dove possono far emergere il bisogno rispetto ad altri argomenti da affrontare (sessualità, cambiamenti, emozioni, differenze con il maschile...)

Ogni incontro è attivo e partecipativo, non è una lezione frontale, ma utilizziamo giochi, lavori di gruppo ecc per permettere ai partecipanti di integrare le informazioni attraverso l'esperienza creativa.

**Costi:** il percorso prevede un contributo di euro 100 a famiglia, non è consigliato partecipare ad incontri singoli. Il laboratorio si attiva con un minimo di 3 famiglie partecipanti.

Nel caso le famiglie desiderino un percorso individuale mamma-figlia, gli incontri saranno 3, i primi 2 per la mamma e l'ultimo insieme alla ragazza, o comunque si valuterà l'organizzazione a seconda del bisogno specifico.

In questo caso il costo è di 70 euro ad incontro.

Tutti gli incontri sono tenuti da Giulia Sibona e Arianna Allococo, ostetriche salutofisiologiche con formazione in PNEI delle Mestruazioni, in collaborazione con la doula Chiara Benedetti.

Per altre informazioni è possibile visitare il sito [www.associazionealdeia.com](http://www.associazionealdeia.com)

Bra, 6/11/2023