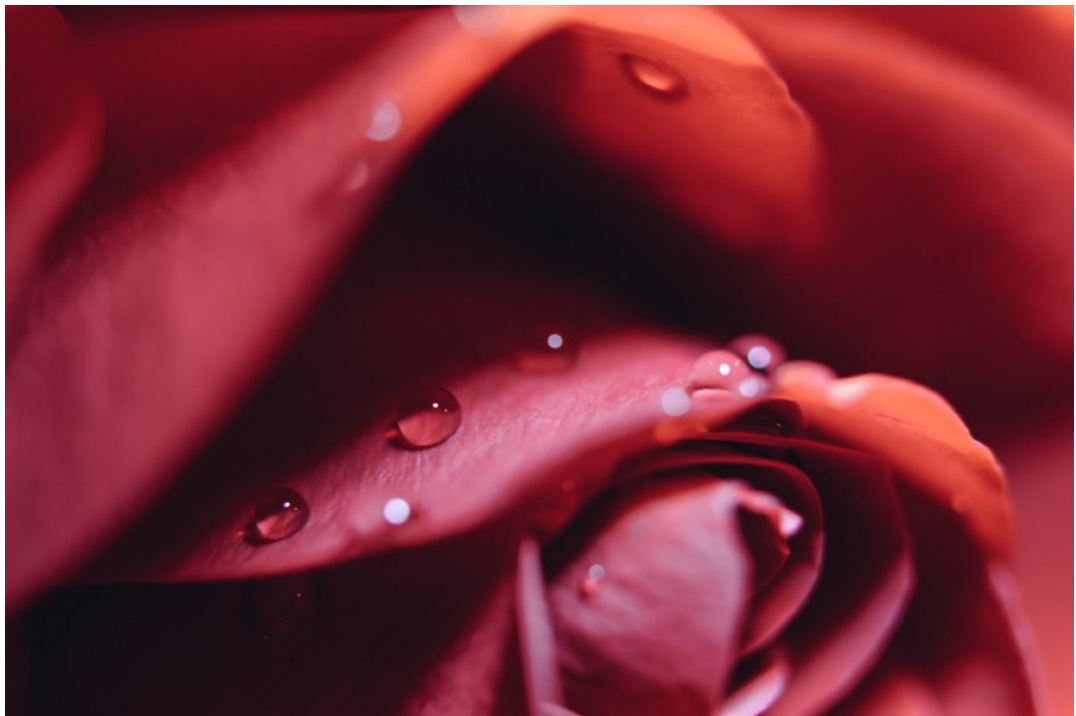


Menstruality

Leadership Programme

a menstruality apprenticeship



**training di formazione per
educatrici alla Mestrualità**

nona edizione internazionale - seconda edizione italiana

Bologna, dal 18 al 24 ottobre 2019 e dal 13 al 19 giugno 2020

Menstruality Leadership Programme a menstruality apprenticeship

Introduzione

Apprenticeship cioè Apprendistato. Il termine non è casuale: si tratta davvero di un lavoro su noi stesse come donne, tra donne. Ciascuna per conto suo sul suo pezzo e tutte insieme nel potente cerchio che si formerà. Insomma “mani in pasta” fin dal primo momento!

Il Menstruality Leadership Programme (MLP) è un approccio di formazione radicalmente nuovo per le donne, basato su un modello di sviluppo unicamente femminile: il ciclo mestruale e il viaggio di maturazione psicologica e spirituale dal menarca attraverso gli anni mestruali fino agli anni della sua maturità.

È l'unica formazione completa di questo tipo al mondo che esplori e sviluppi questa nuova ed eccitante disciplina della Mestrualità: una materia fatta per cambiare il nostro modo di approcciare il benessere delle donne su tutti i livelli del nostro sviluppo personale e professionale, della nostra vita creativa e spirituale.

Che cos'è la Mestrualità?

Mestrualità è tutto il processo della vita femminile composto dal menarca, il ciclo mestruale, la menopausa e gli anni della maturità. È la terra delle donne, “il ciclo madre”, dal quale emerge il sentiero di iniziazione verso la maternità che comprende concepimento, gravidanza, parto e allattamento. La Mestrualità descrive quel sistema preciso e multi-livelli di evoluzione biologica, psicologica e spirituale all'interno del corpo femminile. La Mestrualità in realtà è la reale esperienza vissuta di questo processo, il sapere che una donna accumula o

dentro al quale cresce e anche quel corpo di consapevolezza che questo sapere incarnato genera.

Mestrualità è un mezzo per dare un nome e per esplorare quelle forze ineffabili e misteriose all'interno di una donna, quei poteri che vengono liberati quando si porta la consapevolezza a sostenere i cambiamenti biologici della nostra vita.

Mestrualità è sia la Chiamata o Potere unico di una donna che il sentiero di evoluzione attraverso il quale lei prende coscienza di quel Potere. Menarca, mestruazione e menopausa sono le stazioni chiave di iniziazione o Risveglio a quel Potere. Gli anni mestruali sono il terreno di pratica per realizzarlo e gli anni della maturità un tempo di profonda soddisfazione di quella Chiamata o Potere.

Mestrualità è il viaggio di iniziazione di una donna da una consapevolezza basata sull'ego ad una consapevolezza partecipatoria, un sistema straordinario, integrato e completo di crescita psicologica e spirituale.

Mestrualità è un linguaggio, un modo di articolare l'esperienza di una donna radicata nella sua storia naturale e il processo di evoluzione. È il modo in cui noi donne ci tramandiamo da una all'altra la nostra conoscenza del nostro processo di vita femminile. È un modo condiviso di essere.

Mestrualità è un corpo vivo di conoscenza che si evolve attraverso l'esperienza individuale di ciascuna donna e la condivisione dell'esperienza stessa. La nostra esperienza della mestrualità esiste all'interno di un contesto: questo nostro meraviglioso pianeta. Ci risveglia alla nostra responsabilità per il pianeta. La nostra mestrualità è un processo assolutamente interno che ci porta dentro ai luoghi più intimi e da qui ci rivela il Mondo, il Tutto e il nostro ruolo al servizio di questo. È una consapevolezza unificatoria che ci connette a tutta la vita.

Mestrualità è il Femminile in azione. È il canale attraverso il quale il femminile può essere esperito e integrato nuovamente nelle nostre vite e nel pianeta. Lavorando consapevolmente con la nostra mestrualità noi ripristiniamo il potere del Femminile in tutte le aree della nostra vita.

Mestrualità è un viaggio verso l'amore, l'esperienza di essere sostenuta dall'ineffabile, il Divino in azione.

Panoramica del corso

Quello che riceverai:

- una mappa interiore per il viaggio della tua vita, basata sullo schema archetipico del ciclo mestruale;
- un radicamento dettagliato e intimo nello schema del tuo ciclo mestruale, attraverso le sue diverse stagioni e i suoi livelli
- l'abilità di leggere i segnali del tuo ciclo per comprendere la tua natura, i tuoi bisogni e la tua Chiamata;
- un apprezzamento dei tuoi punti di forza e delle tue vulnerabilità e indicazioni su come prendertene cura e investire su di essi;
- un scatola degli attrezzi per prenderti cura di te;
- l'abilità di usare questo materiale come strumento di guarigione personale, per sviluppare la tua creatività e approfondire la tua vita personale;
- maggiore chiarezza sulla tua chiamata nella vita e/o la strada all'interno di questo lavoro mestruale;
- l'abilità di far emergere la tua autorevolezza interiore per insegnare e facilitare questa conoscenza all'interno del tuo ambito professionale.

Quello che non riceverai:

- istruzioni sui metodi di regolazione naturale della fertilità (*);
- materiale o dettagli specifici su come preparare le giovani ragazze al loro primo ciclo, anche se parleremo degli ingredienti per celebrarlo e tu stessa farai esperienza della celebrazione del tuo menarca come parte integrante del training (*);
- la fisiologia del ciclo mestruale;
- istruzioni specifiche su come facilitare questo lavoro, anche se sarai libera di usare qualunque esercizio del corso. Molte delle donne formate in precedenza hanno già iniziato a strutturare i loro seminari e programmi, guidate dalla passione per questo lavoro e dalle loro abilità pregresse, ma il primo e vitale

gradino per poter facilitare questo lavoro è il tuo vissuto corporeo: tu puoi insegnare solo quello che hai profondamente vissuto e sentito. Inoltre ad ottobre 2020 potrai partecipare, se lo vorrai, ad un ulteriore weekend di formazione sulla metodologia del coaching e certificarti come menstrual coach;

- questi (*) sono argomenti molto importanti da conoscerete e chi di voi fosse interessata ad approfondirli può contattare Jane Bennet (www.janebennett.com.au). Lei è co-autrice del libro “ABC per la donna in piena salute. Amore, Benessere, Contraccezione” (Macro Edizioni, 2013), autrice di “A Blessing not a Curse: a mother daughter guide to menarche” (Sally Milner Publishing, 2002) e di Girltopia, un set di carte per ragazze. L’autrice offre inoltre formazioni in Inghilterra, Australia, Nuova Zelanda e Singapore.

Ci saranno spiegazioni dettagliate su:

- il modello di benessere del ciclo mestruale e come usarlo come una cura personale, gestione della propria vita e lavoro interiore - queste sono le fondamenta per essere capaci di accedere pienamente alle potenzialità creative e spirituali del ciclo;
- il modello creativo del ciclo mestruale e come usarlo come strumento di coaching per manifestare le tue idee;
- come funziona il ciclo in quanto pratica di maturazione psicologica e spirituale;
- il processo e l’esperienza spirituale della mestruazione in se stessa;
- come lavora il ciclo in quanto sistema di guarigione;
- la connessione tra dolore mestruale e potere mestruale;
- il ruolo del critico interiore all’interno dei tre livelli del ciclo mestruale (benessere, creatività e spiritualità) come alleato per la tua evoluzione personale;
- la natura delle iniziazioni legate al corpo femminile (menarca, mestruazione, gravidanza e parto e menopausa);
- le due dinamiche di energia creativa del ciclo mestruale: la via positiva e la via negativa;
- il processo evolutivo dai tuoi bisogni e desideri personali guidati dal tuo ego ad un più largo senso di Sè e ad una consapevolezza dei bisogni del Mondo;

trovando la tua autorevolezza e il tuo ruolo al servizio di questa consapevolezza più ampia

- come il ciclo mestruale ci può guidare verso una esperienza di Risveglio e di Unione Sacra (il Sacro Graal);
- in che modo conoscere qual è il momento del Sacro Graal nel ciclo può essere una chiave segreta per creare intimità sacra in una relazione.

Per chi è il MLP?

Per ogni donna che:

- è interessata al proprio sviluppo personale o spirituale;
- è alla ricerca di un significato più grande e di uno scopo nella vita;
- ha un desiderio vibrante di conoscere più profondamente e incarnare il femminile;
- vuole lavorare in questo campo, insegnare o applicare questa conoscenza nella sua vita quotidiana, in ambito professionale come counselor, psicoterapeuta, coach, educatrice, doula, nella guarigione e nello sciamanesimo;
- si sente attirata nel rispondere a una spinta difficile da definire. Pensiamo che questa sia una buona motivazione per esserci. Molte donne che rispondono a questa chiamata ci dicono: *"non so perché sono qui, sento solo che ci devo essere?"*.

Per favore tieni presente che questo è un programma di formazione e non una terapia

Noi miriamo a creare una comunità sicura e di supporto entro la quale tu possa esplorare profondamente le forze interiori del tuo corpo. Tuttavia il potere della mestrualità è così grande, che abbiamo constatato come all'inizio il risveglio a questo lavoro possa essere talvolta sfidante e rappresentare un catalizzatore che destabilizza. E' quindi importante che tu possa fare affidamento su qualche tuo strumento di sviluppo personale o su risorse terapeutiche nel caso dovessi averne bisogno.

Informazioni pratiche

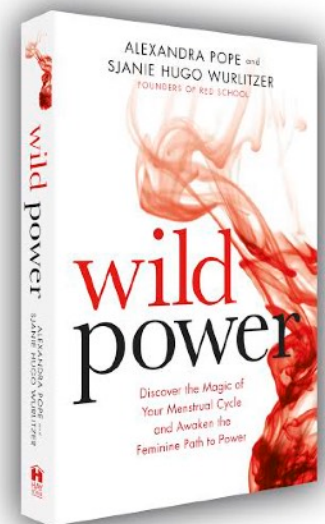
La formazione è costituita da:

- 2 seminari residenziali di una settimana, a distanza di 8 mesi l'uno dall'altro;
- 2 sessioni individuali di coaching di 45 minuti relative ai temi dei due residenziali;
- 1 manuale completo di 50 pagine;
- una comunità online (che rappresenta una valida risorsa per condividere e sviluppare la tua esperienza).

Il nostro approccio

Ogni residenziale coinvolge una combinazione dei seguenti punti, a diversi stadi e a seconda di come il processo ti si rivela passo passo:

- insegnamenti sull'argomento;
- attenzione al processo/tempo di condivisione;
- movimento e rituali;
- lavoro all'aperto;
- silenzio e tempo vuoto per “digerire”.



IL TEAM

Alexandra Pope, docente e pioniera del percorso

Sjanie Hugo Wurlitzer, docente

Laura Tonello, assistant teacher e menstrual coach

Cristina Pietrantonio e Elena Poli, organizzazione generale e tutor

Alexandra e Sjanie

Co-direttrici della Red school, Alexandra Pope e Sjanie Hugo Wurlitzer hanno sviluppato un approccio radicalmente nuovo alla salute, al benessere, alla creatività e alla vita spirituale delle donne basato sul potere del ciclo mestruale. Combinano le loro diverse competenze nel campo della psicoterapia, dell'ipnoterapia, del coaching, nelle pratiche di movimento corporeo, nell'insegnamento con la loro abilità come facilitatrici. Sono autrici pubblicate ed esperte nel campo del benessere e della creatività femminile. Il loro libro più recente (ancora non tradotto in italiano) è *Wild Power: discover the magic of your menstrual cycle and awaken the feminine path to power*, pubblicato da Hay House (Aprile 2017). Alexandra e Sjanie hanno sviluppato il loro approccio nel corso di quarant'anni, esplorando e traendo conoscenze sulla mestrualità dall'esperienza vissuta a livello profondo e dal sapere collettivo che hanno raccolto attraverso il lavoro con centinaia di donne. Pioniere in questo campo hanno creato un programma completo ed efficace nell'ambito della mestrualità, capace di produrre un cambiamento reale in workshop dal vivo, corsi online e training professionale. Sono apparse in innumerevoli programmi radio-televisivi, documentari e sulla stampa a livello internazionale. Lavorano in coppia, in modo produttivo e molto creativo, portando con loro un pizzico di humor irriverente e non hanno paura di assumere una posizione netta per contribuire a cambiare questo oltraggioso tabù sul potere delle donne.



Laura



Laura Tonello è stata assistente di Alexandra Pope in Italia sin dal 2009. Insegnante di Yoga del Grembo, educatrice mestruale, traduttrice, per molti anni ha insegnato nella scuola e guidato corsi di Educazione alla Sessualità. Si è formata con Alexandra Pope, Uma Dinsmore Tuli, Jane Bennett e Michaela Zadra e da anni organizza e conduce seminari e cerchi sulla Mestrualità come strumento di empowerment per le donne e percorsi di accompagnamento per madri e figlie al passaggio del menarca.

Elena e Cristina

Elena Poli è sociologa e formatrice, advanced Moon Mother, Cristina Pietrantonio vocal coach e doula. Si sono formate come educatrici mestruali con Alexandra Pope nel 2013 ed hanno lavorato sulla ritualità con DeAnna L'am. Facilitano percorsi di approccio alla Mestrualità per ragazze e donne adulte e cerimonie per i passaggi cardine della vita delle donne, dal menarca, al parto, alla menopausa. Sono socie fondatrici della Tenda Rossa di Trento.



Testimonianze

Ho potuto sperimentare di persona la guarigione di forme depressive acute nella fase premestruale che si presentavano nei periodi della mia vita in cui avvenivano dei forti cambiamenti.

Quello che posso dire, come donna e come psicologa, è che la novità che ci porta Alexandra Pope con la sua ricerca è un profondo lavoro sull'identità femminile. Se questo lavoro profondo viene intrapreso, diviene uno stabile ancoraggio grazie al quale ogni disagio, disturbo, perturbazione vengono inseriti, compresi, elaborati e metabolizzati. Sento di estrema attualità la proposta di Alexandra Pope, il cui lavoro si affaccia non solo in uno scenario di salute psicologica, ma in uno scenario antropologico, culturale e sociale della donna. Avverto che l'intera umanità è in un momento molto critico e come in ogni fase critica che si rispetti c'è anche l'opportunità di poter trasformare i suoi punti deboli in occasioni. La mia preghiera è che tutte le donne possano cogliere questa grande opportunità di rivoluzionare il pensiero.

Annarita Corradini, psicologa clinica, Recanati (IT)

La formazione sulla consapevolezza del ciclo mestruale, fatta con Alexandra Pope, è stata un'esperienza straordinaria e molto importante: un'occasione per fermarmi da tutto e da tutti e ritrovarmi con il femminile, assieme ad altre donne in una location rilassante; mi ha permesso di scoprire, sentire il mio ciclo mestruale come una mia bussola, come una guida interiore. Questo ha migliorato la mia autostima e credo sia stata la molla che ha attivato e sostenuto un processo di cambiamento importante che è avvenuto nella mia vita. Ho acquisito un metodo, delle tecniche per decifrare i vari cambiamenti che avvengono durante il mio ciclo e riconoscerne le qualità per poter vivere in modo pieno, profondo e fruttuoso la mia femminilità.

Nicoletta Adami, commercialista, Verona (IT)

Io ti ringrazio e ti onoro, Alexandra, per l'incredibile dono che hai fatto a me e a così tante altre donne. Come tu sai, la mia porta di ingresso alla menopausa è stata abbastanza drammatica e onestamente non penso che ce l'avrei fatta senza la comprensione che ho avuto, attraverso questo training, dalla pratica della consapevolezza mestruale e dal rito di passaggio della menopausa. Fare questa formazione è stata una delle migliori decisioni della mia vita. La pratica di consapevolezza mestruale è impagabile nel lavoro che faccio: lavorare con il mio ciclo mi ha portato ad incontrare veramente il mio potere e a onorare me stessa e mi dà un incredibile piacere vedere che questo accade anche nelle donne che incontro. Più donne diventano educatrici di questa saggezza e la condividono, più velocemente la terra e il mondo troveranno guarigione.

Nalini Deane terapeuta olistica, insegnante di yoga e meditazione (IT)

Non perdetevi l'occasione di lavorare dal vivo con Alexandra Pope: se i suoi scritti vi hanno entusiasmato, questa esperienza vi trasformerà. Alexandra è una sciamana travestita da tranquilla signora inglese e si accende di passione quando tramanda con delizia di parole, collegamenti, esperienze e aneddoti la sua esperienza di rivoluzione personale che diviene collettiva nella via del Femminile. Qui non troverete mera teoria ma una testimonianza diretta di guarigione ed illuminazione, contagiosa, condivisa con infinita generosità, compassione, abilità terapeutica e cura del gruppo e di ciascuna, un esempio impeccabile di leadership ed insegnamento al femminile equilibrando teoria ed esperienza, introspezione e condivisione, sapere ed essere che vi darà il coraggio gli strumenti e il desiderio di ripartorirvi come donne forti e libere e cambierà la vostra visione della vita e del mondo per sempre.

Sara Spiazzi, insegnante di yoga, Verona (IT)

Questa formazione recupera il principio femminile in una modalità radicata all'interno del corpo. Dopo anni di tentativi in cerca di risposte, mi ha rivelato moltissimo su me stessa e lo ha estrapolato dall'interno: chiarezza, come poter operare nel mondo e un cammino davvero chiaro su ciò che ho bisogno di fare. Magia pratica! Finalmente, per la prima volta nella mia vita, mi sento a casa dentro me stessa. L'impatto è stato enorme per me.

Adrienne Egan, guaritrice e terapeuta del massaggio Maya (UK)

Alexandra e le altre donne della tribù della formazione alla mestrualità hanno cambiato la mia vita. Non avrei mai immaginato di poter stare così bene e so che ho ancora molto da fare. Mi sento integra, unita, una donna piena di luce, oscurità, dolcezza, durezza. Adoro tutto. Riconosco tutto di me stessa. Non ho parole per esprimere la mia gratitudine e il mio amore. Non pensavo di potermi godere questo viaggio ... invece lo adoro! Non che sia facile, al contrario, ma è benedetto perché è onesto, reale e vero!

Althea Hart, operatrice di comunità (UK)

Menstrual Coach

prima edizione



Formazione per coach della Mestrualità

Bologna, ottobre 2020

Vuoi fare davvero della mestrualità la tua professione?

Il Menstruality Leadership Programme, che ti abbiamo presentato nelle pagine precedenti, prevede un lavoro approfondito sul proprio processo personale e l'acquisizione di strumenti per la conduzione di gruppi. Crediamo tantissimo in questo lavoro e in questa seconda edizione italiana proponiamo la possibilità, per coloro che hanno completato il percorso, di arricchire la propria formazione professionale con strumenti specifici sulla relazione di coaching con clienti di coaching individuale, così come previsto da International Coaching Federation (ente di certificazione riconosciuto a livello internazionale).

Il **weekend di formazione aggiuntivo**, che si svolgerà ad ottobre 2020, porterà le ore di formazione a 94 ore d'aula, che saranno completate da 7 ore di supervisione di gruppo e da un'ulteriore sessione di coaching individuale.

Durante il weekend si svolgerà anche il modulo di diploma, che prevede:

- un esame scritto;
- la simulazione di una seduta di coaching mestruale;
- la discussione di una tesina su un tema inerente ai contenuti della formazione, concordato con le docenti.

Per ottenere l'attestato di diploma sarà inoltre necessario presentare nei mesi successivi (entro ottobre 2021):

- un registro con la puntuale registrazione di 100 ore di tirocinio (di cui almeno 75 pagate), con almeno 8 clienti diversi;
- il file audio di una seduta individuale di coaching con una cliente, con relativa trascrizione.

Questo materiale è quello richiesto per l'ottenimento del riconoscimento internazionale del titolo (non compreso nella quota), per chi volesse farne richiesta.

Ti forniremo maggiori informazioni su questo weekend integrativo a breve.