

Valentina Signore
Operatrice shiatsu & doula del femminile
vi invita a



il cerchio della Metamorfosi

*Insieme alla scoperta
della magia della pubertà*

Un cerchio di bambine / ragazze
tra gli 8 e i 13 anni e le loro mamme,
unite da un "Mala lunare", un braccialetto
per scoprire e celebrare la magia della
metamorfosi della pubertà
e dei doni del divenire cicliche.

www.shiatsudo.be

il cerchio della Metamorfosi



Come aiutare mia figlia a comprendere e accettare i cambiamenti del suo corpo?

Come accompagnarla nel vortice di nuove emozioni?

Come aiutarla a sentirsi bene con sé stessa?

Come accompagnarla in previsione delle sue prime mestruazioni?

Se ti poni queste domande é perché stai vivendo o ti stai avvicinando al portale della pubertà di tua figlia e vuoi offrirle il supporto necessario per viverlo serenamente.

Questo atelier é pensato per offrire uno **spazio sicuro** con altre **coetanee** e altre **mamme** che stanno vivendo questa fase fatta di piccole e grandi trasformazioni.

Parlarne, scoprire e condividere le sfide di questo momento in un contesto protetto e speciale, é già di per sé una medicina per **andare oltre i sentimenti di vergogna, paura, disagio, frustrazione.**

Ma noi andremo oltre:

Vogliamo svelarne la magia e celebrarla!

Per questo creeremo insieme il **"Mala lunare"**, un gioiello in pietre dure che permette di navigare le proprie **stagioni interiori** con **consapevolezza e grazia .**



Perché un cerchio?

Da che mondo è mondo le donne amano ritrovarsi, unirsi, supportarsi. Sedersi in cerchio non solo è riconnettersi alle radici più antiche del femminile ma è dare forma concreta a valori come:

- Uguaglianza
- Sorellanza
- Connessione con se stessa
- Accoglienza di tutte le emozioni

Che cosa è un "Mala lunare"?

Il "Mala lunare" è un braccialetto in pietre dure e in acciaio inossidabile che si presta come strumento per connettersi alle proprie stagioni interiori. La parola "mala" viene dal sanscrito e significa "ghirlanda": la successione di perle ha tradizionalmente la funzione di aiutare a rimanere con lo spirito concentrato durante la meditazione o preghiera. Nel contesto del nostro atelier le pietre del mala con i loro significati e proprietà vogliono essere uno strumento di connessione a se stesse e alle proprie stagioni interiori.

Il "Mala Lunare della metamorfosi" è pensato per le figlie e rappresenta le stagioni interiori che esse cominciano a esplorare nella pubertà in modo non ancora "ordinato" secondo il ritmo del ciclo mestruale. Un charm a forma di luna può essere spostato lungo le perline: serve a fare un check e a connettersi al proprio paesaggio interiore in ogni momento della giornata: come mi sento? di che cosa ho bisogno? Come posso accogliere e supportare come mi sento? Con l'arrivo delle mestruazioni a questo charm si può aggiungere uno in pietra di luna per seguire giorno per giorno le fasi del ciclo, connettersi ai loro segreti e i loro doni

Il "Mala Lunare della donna ciclica" è pensato per le mamme e rappresenta l'intero arco della vita, serve a connettersi all'interezza del proprio percorso e in particolare alle diverse fasi del ciclo mestruali e ai loro doni.

Programma:

Zoom per i genitori

- Presentazione dei temi trattati all'atelier.
- Domande dei genitori.
- Momento di scambio.

Il cerchio della Metamorfosi

- Creazione del cerchio come spazio sicuro e intimo, sorellanza.
- Introduzione sulla pubertà, cambiamenti fisici ed emotivi.
- Attività pratica.
- Presentazione del braccialetto "Mala lunare" per le madri e le figlie
- Creazione dei braccialetti & spiegazione delle stagioni interiori.
- Momento di scambio.
- Le mestruazioni come rito di passaggio.
- Consegna del charm del menarca (opzionale).



Mala lunare della metamorfosi



MATERIALI:

Filo metallico in acciaio inossidabile
argentato

PIETRE:

Perline in pietra dura di 3mm e 6mm
Ametista, Quarzo fumé, Granato
rosso, Labradorite bianca, Quarzo
rosa.

CHARM a forma di luna in acciaio
inossidabile dorato.

CHIUSURA a moschettone

Mala lunare della donna ciclica



MATERIALI:

Filo metallico in acciaio inossidabile
argentato
Ciondolino fisso dorato

PIETRE:

Perline in pietra dura di 6mm e 7-8mm
Ametista, Quarzo fumé, Granato rosso,
Pietra di Luna multicolore rosa, Labradorite
bianca, Quarzo rosa, Lapidolite, Bronzite

CHARM in pietra di luna con montatura in
argento 925/1000



Il bracciale é a forma di spirale,
non ha una chiusura fissa



Zoom per le mamme*

Come spesso succede, le sfide che attraversano i nostri figli diventano delle occasioni preziose di riflessione e di crescita personale. Fare l'esperienza del cerchio della metamorfosi puo' portarti a farti queste domande:

- Come ho vissuto la mia pubertà?
- Come sono state le mie prime mestruazioni?
- Ho avuto un rapporto positivo con esse o ho provato dolore, fastidio, vergogna?
- Come é oggi il mio rapporto con il ciclo? Lo vivo come un peso o sono in gioia di accoglierlo?
- Sono connessa con le mie stagioni interiori?
- So accogliere i loro doni?

Lo zoom é pensato come un cerchio di mamme online in cui ognuna puo' "depositare" le proprie esperienze e le proprie emozioni e porre le sue domande.



In pratica:

PER CHI:

- Bambine/ ragazze tra gli 8 e i 13 anni che ancora non hanno avuto le loro prime mestruazioni.
- Per le loro mamme
- Massimo 8 coppie mamma & figlia

CHE COSA INCLUDE / QUANTO COSTA?

- 1 Zoom con i genitori 1 ora: offerto
- 1 Atelier 4 ore: 45 € copre la partecipazione di mamma & figlia
- 1 Mala Lunare della metamorfosi: 38€
- 1 Mala Lunare della donna ciclica*: 80€ inclusivo di charm in pietra di luna
- 1 Charm del menarca in pietra di Luna per celebrare le prime mestruazioni*: 15€
- 1 zoom cerchio per le mamme* offerto con acquisto del Mala Lunare della donna ciclica. 10€ per le altre partecipanti.

* attività e elementi opzionali

- OFFERTA BASE: 45€+38€= 83€
- OFFERTA BASE + CHARM MENARCA*: 98€
- OFFERTA ALL IN*: 178€ incluso Mala Lunare della mamma & zoom di approfondimento
- **QUANDO:** 27 Dicembre o 04 Gennaio. 9:00-13:00 oppure 14:00-18:00
- **DOVE:** Roma, luogo da definire (Zona Aurelio/prati/Boccea)
- **ISCRIZIONI & INFO:** via whatsapp +32486858031 email: info@shiatsudo.be o sul sito www.shiatsudo.it

Per andare oltre:

Un atelier dedicato alle mestruazioni:

- che cosa sono, come riconoscerle, come evolvono.
- Le meraviglie del sangue mestruale. Saperi ancestrali e conoscenze scientifiche.
- La saggezza delle mestruazioni attraverso miti e racconti.
- Come celebrare questo rito di passaggio.
- Diventare consapevoli di una cultura che non valorizza le mestruazioni, reclamare il loro valore comincia da noi.
- Tutto l'universo delle protezioni igieniche e il flusso libero istintivo.
- storie e condivisioni....

Un atelier dedicato all'intimità e al consenso:

- Che cosa è l'intimità
- Chiamare per nome le parti intime
- Il termine sanscrito "Yoni"
- La sacralità dell'intimo,
- Il corpo dell'altro, il mio corpo
- Il consenso: che cosa è, chiederlo e darlo; esercitarsi nel piccolo

La tenda rossa

Per le ragazze che hanno avuto le loro prime mestruazioni si possono organizzare delle tende rosse, luoghi animati da una atmosfera speciale per andare più in profondità verso se stessa e la propria energia femminile.



Chi sono:

Ciao! Mi chiamo Valentina, sono mamma di tre bambini e vivo a Bruxelles. In Belgio ho trovato l'amore, ho scoperto l'avventura della maternità e mi sono riconvertita da ricercatrice universitaria in architettura a **operatrice shiatsu & doula del femminile**.

Che cosa é una "doula" ? La parola (nдр: si legge "dula"!) significa " colei che é al servizio": generalmente é la persona che accompagna il processo del parto da un punto di vista non medico, offrendo un supporto emotivo, fisico e organizzativo alla madre. Come shiatsuka & doula del femminile offro un supporto a tutto tondo per tutti i portali trasformativi della vita: pubertà, menarca, sessualità, preconcezione, gravidanza, parto, periodo postnatale, lutto, menopausa, consapevole di come ognuno di questi portali rappresenti potenzialmente una "nuova nascita".

Il mio percorso: Laureata in architettura nel 2009, nel 2013 ho conseguito un dottorato in studi urbani che mi ha aperto un posto all'università di Bruxelles. Nel 2015 (é nata Elisa !) ho lasciato il mondo accademico, facendo dello shiatsu la mia professione. Dal 2017 (é nato Luca!) mi sono specializzata nel lavoro con le donne, formandomi nella scuola Wellmother, e ho iniziato ad esercitare sia in privato che in una rinomata Spa di Bruxelles (Serendip Spa & Yoga) e poi nel centro paramedicale Nestia, dedicato alla famiglia. Nel 2023 (dopo la nascita di Rosa !) ho iniziato ad animare dei cerchi di mamme con i loro neonati. Nel 2024 ho vinto una borsa di studio come doula e coach perinatale e mi sto formando come "quantik doula" a largo spettro. Attualmente lavoro solo privatamente, continuando a creare delle sinergie con la comunità di ostetriche e altri professionisti olistici locali. In questi anni la mia anima di ricercatrice e di creatrice di spazi di incontro si sono intrecciate con il mio approccio olistico e una conoscenza profonda del corpo e della sua saggezza.

Trovami qui:

VALENTINA SIGNORE



[@SHIATSU.DOULA](https://www.instagram.com/shiatsu.doula)



+32 486858031



www.shiatsudo.be



[SHIATSUDO](https://www.facebook.com/shiatsudo)



info@shiatsudo.be