

# **Woman's Quest Apprenticeship – Programma di formazione “Il cammino di ricerca delle Donne”**

**Un programma di formazione e leadership basato sul ciclo  
mestruale, il modello di sviluppo femminile**

Febbraio 2014 - Ottobre 2014

**Facilitatrice:** Alexandra Pope

**Assistente e traduttrice:** Laura Tonello

**Il cammino di ricerca delle Donne** è un programma di formazione di 9 mesi ed una iniziazione al potere del ciclo mestruale e al viaggio evolutivo di una donna dal menarca alla menopausa. Avrai modo di esplorare un sapere che ha radici antiche e che è stato riformulato con freschezza ed articolato per le donne del ventunesimo secolo.

E' il primo programma completo di questo tipo al mondo, che presenta un nuovo paradigma per la leadership femminile basato su un modello di sviluppo unicamente femminile, il nostro scopo è di restaurare ed applicare questa conoscenza al nostro sviluppo personale e professionale, alla nostra vita creativa e spirituale.

In qualità di partecipante tu contribuirai ad arricchire questa conoscenza, diventando una protagonista attiva di quello che per noi significa essere Donna al giorno d'oggi. Noi pensiamo che questo sia il lavoro più emozionante in cui essere coinvolte.

**Immagina...**

Vivere in una comunità dove ci sia una Donna (un individuo o un gruppo di donne) che è responsabile di preparare le ragazze al passaggio della pubertà e di celebrare il loro primo ciclo; che insegna loro la consapevolezza del ciclo come modo di prendersi cura di sé, la salute mestruale, la contraccezione e la sacralità della sessualità; che

accompagna le donne alla gravidanza e al parto e che finalmente le accoglie con un benvenuto quando arrivano alla soglia della menopausa

**Immagina...**

Di andare a fare terapie corpore, di counselling o coaching, e che al centro del lavoro ci sia il riconoscimento del tuo ciclo mestruale come strumento chiave di lavoro per creare il tuo futuro

**Immagina...**

Di iscriverti ad un percorso di crescita personale o spirituale dove il ciclo mestruale sia apertamente apprezzato e riconosciuto come la quintessenza della Via Femminile e di una Donna

**Immagina...**

Di lavorare in un ambiente dove sia valorizzata la tua intelligenza corporea come donna e nel quale lo sviluppo economico riconosca la consapevolezza ciclica

**Immagina...**

Che gli uomini rispettino il ciclo mestruale come un fantastico alleato per entrare in profondità in una relazione e per fare esperienza di una squisita intimità

**Immagina...**

Una cultura che celebri la vita ciclica in tutti i suoi aspetti

**Immagina...**

Che tu sia la donna chiave per ripristinare questo sapere nelle nostre famiglie, comunità e cultura

**Il cammino di ricerca delle Donne è la formazione di cui hai bisogno per fare questo lavoro!**

## Quello che dicono le donne

*Personalmente ho avuto a che fare con il “principio femminile” e con come recuperarlo per portare equilibrio nella mia vita, questa formazione riporta la nozione del principio femminile all’interno di uno spazio corporeo radicato. Dopo anni di ricerca di risposte, questo cammino mi ha rivelato molto, e l’ha fatto partendo da dentro me stessa: chiarezza, come mi muovo nel mondo ed un sentiero chiaro su cosa ho bisogno di fare ora. Praticamente magico! Finalmente ora mi sento a casa dentro di me, per la prima volta nella mia vita. L’impatto per me è stato enorme.*

**Adrienne Egan, Terapista di Massaggio Maya e guaritrice**

*Prendere la decisione di fare questa formazione è stata una di quelle cose in cui sinceramente non sapevo esattamente perché volevo farla, ma c’era un sapere più profondo che mi diceva che dovevo farla! La guida che ho ricevuto durante questo percorso è stata come ricevere una mappa dentro me stessa, attraverso la quale sto imparando a capire meglio e a gestire le potenti energie femminili che si muovono attraverso di me ogni mese.*

**Sarah Wilks, insegnante di yoga**

*Che viaggio! Questa formazione mi ha portato ad una comprensione più profonda del mio sentiero nella vita, in modi che mai mi sarei aspettata. Usando il mio stesso ciclo, sto imparando a guarire là dove in passato ci sono stati traumi e ferite e a creare una nuova consapevolezza che anni di terapia non hanno saputo darmi. Con questo percorso Alexandra ci riconnette a quelli che sono i nostri diritti di nascita come donne.*

**Jacqueline Riquez, artista, madre ed educatrice mestruale**

**Il cammino di ricerca delle Donne** è un nuovo ed emozionante modello di sviluppo nella leadership femminile. Tu verrai iniziata all’interno di un processo che già esiste dentro di te per il solo fatto di essere una donna, piuttosto di ricevere un nuovo sistema o uno strumento che ti viene imposto dall’esterno.

Durante questa formazione imparerai a lavorare in sintonia con i poteri del tuo ciclo mensile come un mezzo per prenderti cura di te stessa, per gestire la tua vita e per approfondire il tuo lavoro interiore; come una

guida al processo creativo per realizzare le tue idee e la tua Chiamata e come un viaggio di evoluzione psicologia e spirituale.

Questo lavoro ti offre l'opportunità di attuare una guarigione del tuo passato, la possibilità di realizzare il tuo potenziale creativo e di fare esperienza fino in fondo dei poteri spirituali delle mestruazioni.

Risvegliare i poteri del ciclo mestruale e della mestruazione può di per sé dare inizio ad una nuova comprensione di te stessa come donna. Attraverso la pratica di consapevolezza del ciclo mestruale tu inizi a riconoscere lo schema personale del tuo ciclo mestruale. Questo ti apre ad una conoscenza più profonda e ad una accettazione più amorevole di te stessa: pulire la polvere per rivelare la tua Bellezza ed il tuo Potere interiori!

Il viaggio del ciclo dal menarca alla menopausa è un viaggio dai tuoi bisogni e desideri personali, guidati dall'io, ad un più grande senso del Sè e ad una consapevolezza dei bisogni del Mondo.

### **Per chi è la formazione "Il cammino di ricerca delle Donne"?**

Per qualunque donna:

1. Interessata alla crescita personale e spirituale
2. Alla ricerca di un senso più grande e di uno scopo nella vita
3. Desiderosa di incarnare il Femminile nel proprio corpo e di una comprensione più profonda di questo
4. Interessata ad insegnare in questo campo o ad applicare questa conoscenza alla sua vita quotidiana o nel suo campo professionale (come per esempio il counselling e la psicoterapia, l'educazione, inclusa l'educazione alla nascita e l'ostetricia, il coaching, il leadership training, le terapie di guarigione e lo sciamanesimo)
5. Incline o anche chiamata a partecipare per motivi non del tutto chiari (noi pensiamo che questa sia una grande motivazione per venire e molte delle donne che si sono iscritte hanno detto "Non so perché, semplicemente sento che devo essere qui!").

## **Quello che riceverai da questo corso**

1. Un radicamento intimo e dettagliato nello schema specifico del tuo ciclo attraverso le sue diverse stagioni e i suoi livelli
2. Una capacità di leggere i segnali del tuo ciclo come strumento di intuizione rispetto alla tua natura, ai tuoi bisogni e alla tua chiamata
3. Un riconoscimento delle tue forze e delle tue vulnerabilità
4. Una cassetta degli attrezzi per prenderti cura di te
5. La capacità di usare questo materiale come un mezzo di guarigione personale, di sviluppo della tua creatività e di accesso nel profondo della tua vita spirituale
6. Una maggior chiarezza sulla tua personale Chiamata nella vita e/o sul tuo sentiero all'interno di questo lavoro con il ciclo mestruale
7. L'autorevolezza interiore per facilitare e insegnare questo sapere all'interno della tua area di competenza
8. La connessione ad una comunità di donne con le quali tu puoi essere aperta, vulnerabile e condividere in profondità il tuo processo
9. Una nuova percezione di te stessa come parte del più grande cerchio delle Donne
10. Una comprensione più profonda del Femminile ed una maggiore capacità di viverla

## **Ci saranno informazioni dettagliate su:**

1. Il modello del bene-essere del ciclo mestruale e come utilizzarlo quale strumento di cura personale, di gestione della propria vita e di lavoro interiore
2. Il processo creativo all'interno del ciclo mestruale e come utilizzarlo quale strumento di guida per manifestare le tue idee
3. Il funzionamento del ciclo come pratica di maturazione psicologica e spirituale
4. Il processo spirituale e l'esperienza della mestruazione in se stessa

5. Il funzionamento del ciclo come via di guarigione
6. La profonda connessione tra la sofferenza mestruale ed il potere mestruale
7. Il ruolo del critico interiore all'interno del ciclo mestruale quale alleato per la tua crescita
8. La natura del processo di iniziazione del corpo femminile: il menarca, la mestruazione, la gravidanza-nascita e la menopausa
9. Le due dinamiche energetiche e creative del ciclo mestruale: la Via del Maschile e la Via del Femminile
10. Come il ciclo mestruale può guidarci all'esperienza dell'Unione Sacra
11. Come questo sapere e questa conoscenza può diventare una chiave di accesso segreta per approfondire l'intimità in una relazione

### **Quello che non riceverai da questo percorso**

- Istruzioni su come insegnare questo materiale
  - Indicazioni su come praticare i Metodi Naturali per la regolazione della Fertilità
  - Materiale o dettagli specifici su come preparare le giovani ragazze al loro primo ciclo, anche se parleremo degli ingredienti necessari per celebrare questo evento.
- Ti verrà inoltre richiesto di avere già fatto la tua personale esperienza del Rituale del Menarca, condotto da Laura Tonello <latonello@gmail.com>. Prendi contatto per eventuali future date

- Informazioni sulla biologia e fisiologia del ciclo femminile, dal menarca alla menopausa

Quelle di voi che sono interessate alle aree sopra citate, possono contattare direttamente Jane Bennett ([www. Janebennett.com.au](http://www.Janebennett.com.au)). Lei è la coautrice di Alexandra del libro *“La Pillola: è la scelta giusta per te?”* (Macro Edizioni, 2011), e autrice di *“A Blessing not a Curse: a mother daughter guide to menarche”* (Sally Milner Publishing, 2002) e di *Girlltopia*, un mazzo di carte guida per ragazze.

**N.B.:** E' importante sottolineare che questo è un programma di formazione e non una terapia.

Poiché il lavoro può diventare impegnativo e catalizzatore sul piano personale, dovrai avere la possibilità di un supporto terapeutico esterno, in caso di bisogno, oppure avere risorse personali per gestire eventuali momenti critici.

Idealmente dovresti avere già fatto un seminario con **Alexandra Pope o avere partecipato al percorso del Cerchio Rosso con Laura Tonello**. In ogni caso continua la tua pratica di consapevolezza del ciclo mestruale (per avere copia di una mappa scrivi a [Laura latonello@gmail.com](mailto:Laura.latonello@gmail.com)). Ti raccomandiamo anche di cuore che tu lavori con il libro *“Mestruazioni”* di Alexandra Pope (Edizioni Terra Nuova, 2007).

Questa formazione è a numero chiuso, per un massimo di 12 partecipanti.

### **Dettagli della formazione**

- 3 moduli residenziali di 5 giorni (e 4 notti) ciascuno:
  - **Bene-essere** 26 Febbraio-2 Marzo 2014
  - **Creatività** 4-8 Giugno 2014
  - **Spiritualità** 15-19 Ottobre 2014

Inizio il primo giorno alle ore 16.00 (arrivi previsti dalle ore 14.00) e chiusura il quinto giorno alle ore 16.00

- 3 sedute individuali, telefoniche o su Skype, da 45 minuti ciascuna con Alexandra (se necessario con traduzione di Laura Tonello). Se desideri o ne senti il bisogno, potrai avere anche colloqui extra, ma questi dovranno essere pagati separatamente, al costo di € 90 ciascuno, più € 20 per la traduzione, se necessaria
- Un manuale completo sugli aspetti del bene-essere, creativo e spirituale del ciclo
- Un gruppo chiuso online dove tu avrai la possibilità di condividere il tuo processo liberamente, di dare e ricevere supporto. (Nell'attuale formazione in Gran Bretagna questo ha dimostrato di essere una risorsa inestimabile)

Verrai incoraggiata a lavorare insieme ad una compagna lungo tutto il programma. Se sei già in menopausa è fondamentale che tu lavori con una donna che sta ancora menstruando, mentre esplori il tuo processo della menopausa.

### **Sede**

Il primo ed il terzo modulo si svolgeranno presso l'**Ostello Castelfeder**, Centro Jugendhaus J. Noldin, Castelfeder (BZ), 15 min. da Bolzano, 30 min. da Trento, uscita autostrada Egna-Ora.

<http://www.noldinhaus.org/italiano/ostello-castelfeder/>

Il secondo modulo si svolgerà presso il **Centro Le Piazze**, in Val di Gresta, 2 minuti dopo il paese di Ronzo Chienis.

<http://www.lepiazze.tn.it/ristorante.php>

### **Costi**

Per i costi vedi file allegato