

# Menstruality

## Leadership Programme

### a menstruality apprenticeship



**training di formazione per  
educatrici alla Mestrualità**

terza edizione italiana

Firenze, dal 13 al 17 marzo e dal 24 al 28 ottobre 2023

# Menstruality

## Leadership Programme

### a menstruality apprenticeship

INTRODUZIONE	4
Che cos'è la Mestrualità?	4
Per chi è il MLP?	6
PANORAMICA DEL CORSO	7
Informazioni pratiche	7
Il nostro approccio	7
Quello che riceverai sul piano personale	7
Quello che riceverai sul piano professionale	8
IL TEAM	9
Red School UK	9
Red School Italia	10
IL PROGRAMMA	11
Gli elementi chiave che esplorerai nella formazione	11
Dettaglio sui contenuti del programma	14
TESTIMONIANZE	18
COME ISCRIVERSI	21
Posti limitati	21
Il colloquio di selezione	21

Sali a bordo!	21
Investimento	22
Dettagli per il pagamento	22
Politica di rimborso	22
OSPITALITÀ	23
contributo vitto e alloggio	24
ULTERIORI INFO	24

# 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.

## 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**

Il nostro obiettivo è quello di 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.

**È quindi importante che tu abbia alcune capacità di elaborazione personale o su risorse terapeutiche nel caso dovessi averne bisogno.**

# PANORAMICA DEL CORSO

## Informazioni pratiche

La formazione è costituita da:

- 2 seminari residenziali di cinque giorni, a distanza di 6 mesi l'uno dall'altro;
- 2 sessioni individuali di coaching di 60 minuti relative ai temi dei due residenziali;
- il manuale completo dei contenuti della formazione;
- 1 cerchio di condivisione mensile nell'intervallo tra i due residenziali;
- 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;
- esercizi esperienziali;
- attenzione al processo - tempo di condivisione;
- movimento e rituali;
- lavoro all'aperto;
- silenzio e tempo vuoto per "digerire".

## Quello che riceverai sul piano personale

- 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 cassetta degli attrezzi per prenderti cura di te
- Strumenti per far emergere la tua autorevolezza interiore
- Maggiore chiarezza sulla tua chiamata nella vita e/o sulla tua strada all'interno di questo lavoro mestruale
- La sensazione di essere riconosciuta/vista da te stessa e dagli altri
- Una comunità di sorelle che sono dalla tua parte e fanno il tifo per te, offrendoti sostegno, intuizioni e una saggezza straordinaria con strumenti da condividere
- Una comprensione più profonda del Femmine e una maggiore capacità di realizzare la sua presenza nel mondo

## Quello che riceverai sul piano professionale

- Un'autorevolezza interiore per condividere e facilitare questo sapere
- Una comprensione della Mestrualità: può essere usata per condurre cerchi sulla mestrualità e/o offrire coaching mestruale
- La capacità di applicare la Mestrualità all'interno del tuo campo di azione e del tuo campo professionale
- L'occasione di diventare un'avvocata o un'attivista della Mestrualità nel mondo, sensibilizzando l'opinione pubblica
- La possibilità di sviluppare le tue capacità personali o la tua area specifica all'interno del campo della mestrualità, per esempio la nascita, la maternità, la menopausa\*, la ricerca, la salute mentale.

\* Se vuoi insegnare e fare coaching sul tema della menopausa dovrai anche frequentare il seminario organizzato dalla Red School Menopausa: svelare il potere nascosto. Non è possibile coprire tutta la tematica della transizione alla menopausa durante questo percorso.



# IL TEAM

**Alexandra Pope**, docente e pioniera del percorso (live online)

**Sjanie Hugo Wurlitzer**, docente (live online)

**Laura Tonello** docente e tutor del percorso (in presenza)

**Cristina Pietrantonio** docente e tutor del percorso (in presenza)

**Elena Poli** docente e tutor del percorso (in presenza)

## Red School UK

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.

## Red School Italia

Formatesi come educatrici alla mestruali e facilitatrici del Cerchio di Medicina Mestruale <sup>TM</sup> con Red School, 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.

**Laura Tonello** counselor della sessualità e della relazione, insegnante di yoga del Grembo, assistente e traduttrice nei seminari di Alexandra Pope dal 2009.

**Elena Poli** formatrice, facilitatrice di rituali e cerchi di empowerment per la creazione di società egualitarie

**Cristina Pietrantonio** womb's voice coach, lavora sul legame profondo tra apparato vocale e genitale nelle trasformazioni cicliche delle diverse età della donna.



# IL PROGRAMMA

## Gli elementi chiave che esplorerai nella formazione

### **Il viaggio di iniziazione**

- Dal menarca alla menopausa (incluso come questo ti prepara per il tuo viaggio di iniziazione del concepimento, gravidanza, parto e maternità)
- L'arco di iniziazione di ogni mese mestruale
- L'iniziazione è il sentiero evolutivo verso la maturità psicologica e spirituale: un processo di morte e rinascita che si sviluppa dall'ego al Sè, dal "me" a "noi", sviluppando una consapevolezza partecipatoria
- Il ciclo mestruale + la consapevolezza del ciclo mestruale = il "tesoro" della tua Chiamata (un processo alchemico)

### **Le nascite** (i momenti chiave dell'iniziazione)

- La nascita
- Il menarca
- La mestruazione di ogni ciclo
- La menopausa
- E, per le donne che hanno figli, il processo del parto.

### **Le tre mappe interiori** (l'architettura interiore del ciclo mestruale)

- Le *vie* (*via positiva*: la prima metà del ciclo, *via negativa*: la seconda metà del ciclo)
- Le stagioni interiori (il cavallo da tiro del processo di iniziazione) e le giornate di transizione
- Le 5 stanze della mestruazione (che fanno da specchio alle cinque fasi della menopausa).

### **Introduzione ai livelli** (i processi al lavoro durante l'iniziazione nell'arco della tua vita)

- Benessere: cura di sé (regolazione del sistema nervoso, il ciclo è sensibile allo stress, l'atto della consapevolezza del ciclo è calmante), lavoro interiore, costruire il contenitore (interiore) funzionale al processo di iniziazione, ripristinare (istituire) l'ordine del ciclo, ristrutturare (istituire) l'ecologia psicologica interiore. Questo lavoro prevale nella fascia tra i 20 e i 30 anni.
- Creatività: scoprire e soddisfare la tua Chiamata. Prevale nella fascia dei 40 anni.
- Spiritualità: unire Benessere e Creatività, ti da i mezzi per sperimentare la piena ineffabilità delle mestruazioni, l'Intimità Sacra. Lavora dietro le quinte in tutti gli anni della tua vita e raggiunge lo zenit intorno ai 50 anni e oltre.

### **I tre poteri archetipici**

- Il potere dell'azione (*via positiva*)
- Il potere dell'incontro (*via negativa*)
- Il potere della presenza (l'unione ed integrazione delle *due vie*)

### **Il ruolo del critico interiore nel viaggio di iniziazione**

- Benessere: costruisce il contenitore interiore, stabilisce i tuoi confini, ti fa guardare in faccia le tue ombre
- Creatività: ti tiene ancorata alla tua Chiamata; affina, revisiona e ripulisce le tue azioni, crea competenza, diventa autorevolezza
- Spiritualità: fa crescere i muscoli del discernimento, il custode del Sacro Grail, ti chiama verso la leadership, ti fa maturare per diventare la voce della verità

### **Le quattro fondamenta psicologiche e spirituali della mestrualità per la “guarigione”**

1. La Mappa mestruale archetipica : apprendere i poteri naturali di ciascuna stagione e le sfide iniziatorie stagionali, gli imperativi delle giornate di transizione e i compiti sacri e i poteri delle cinque stanze della mestruazione. Una comprensione che la struttura interiore dei cicli è un pilastro cardine nella guarigione per le donne.
2. Consapevolezza del ciclo mestruale: la pratica della consapevolezza del ciclo per costruire presenza, conoscere lo schema del tuo ciclo e

pianificare la tua vita in sintonia con le tue naturali tendenze di ciascuna fase. Questa pratica è una potente forma di medicina che da sola e in sé stessa può alleviare i sintomi.

3. Ripristinare l'ordine naturale del ciclo: conoscere ciascuna stagione e riconoscere i tuoi bisogni in ognuna (ti permette di prenderti cura meglio di quella che tu sei in ciascuna fase del ciclo), ripristinare l'ordine del ciclo.
4. Re-inquadrare il premestruo: spesso la seconda metà del ciclo e il nostro modo di interagire con la *via negativa* possono essere la sfida più grande: Per la maggior parte di noi trovarci a comprendere questa parte del ciclo in una nuova luce è il sostegno psicologico di cui abbiamo bisogno per rivendicare il nostro potere femminile.

### **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 (\*)
- Istruzioni specifiche su come facilitare questo lavoro, anche se sarai libera di usare qualunque esercizio del corso. Molte delle donne formate in precedenza hanno strutturato 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;

(questi \* sono argomenti molto importanti da conoscerete e chi di voi fosse interessata ad approfondirli può contattarci).

### **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;

- 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.

## Dettaglio sui contenuti del programma

### RESIDENZIALE 1 (13 al 17 marzo)

**Il processo di iniziazione** è una esplorazione in profondità di che cosa significa iniziazione e di come questa lavori attraverso le mappe interiori del ciclo. Ci radichiamo nel livello del benessere del ciclo che dà le fondamenta: il ciclo come strumento di crescita personale, cura di sé e processo di guarigione. Viene enfatizzato il potere dell'incontro.

#### **Giorno 1 Creare la cornice**

- Benvenuto e presentazione. L'approccio di Red School (Alexandra e Sjanie)
- Rituale del Menarca (Red School Italia team)

## **Giorno 2 Accensione: invocare la medicina del potere selvaggio**

- Cicle Check in
- Insegnamenti: L'iniziazione del Menarca come risveglio della Chiamata (RSI)
- processi personali (Alexandra e Sjanie)
- condivisioni in sottogruppo (RSI)

## **Giorno 3 Impostare il contenitore: risvegliare la dinamica iniziatica**

- Cicle Check in
- Insegnamenti ed esercizio sulle *Due vie* (RSI)
- processi personali (A&S)
- Incontro con la tua *womby* (compagna di utero) e *listening partnership*

## **Giorno 4 Disvelamento del processo di iniziazione, raccogliere le idee**

- Cicle Check in
- *Le stagioni interiori*: insegnamenti ed esercizio (RSI)
- processi personali (Alexandra e Sjanie)
- condivisioni in sottogruppo (RSI)

## **Giorno 5 Ri-emergenza: raccolta della medicina per i tuoi prossimi passi**

- Cicle Check in
- Insegnamenti ed esercizio: raccolto e prossimi passi (RSI)
- Condivisione sui prossimi passi (A&S)
- Cerchio di chiusura

### **LAVORO PERSONALE (aprile settembre)**

Integrazione dei contenuti attraverso la pratica della CCM (Consapevolezza del ciclo mestruale), l'approfondimento del proprio processo, il supporto del cerchio.

## **CCM osservazione personale**



- lavoro personale quotidiano di osservazione del ciclo, integrando gli apprendimenti del primo modulo

### **Listening partnership pratica di ascolto attivo**

- a coppie, settimanalmente

### **Red Circle cerchio di condivisione**

- gruppo mensile online condotto da RSI

### **Cerchio di Medicina Mestruale incontro individuale 1**

- incontro individuale di un'ora con una delle docenti del percorso per l'integrazione e l'approfondimento del proprio processo, compresa l'individuazione dei "punti caldi" e di come prendersene cura.

## **RESIDENZIALE 2 (24-28 ottobre)**

Un'esplorazione in profondità del processo creativo lungo l'arco della tua vita dal menarca alla menopausa; come il ciclo creativo è intimamente incorporato nel ciclo mestruale e come il tuo ciclo lavora, come alleato, per guidarti verso la tua Chiamata e la sua manifestazione nel mondo. Esploriamo la menopausa come il culmine di questo processo, il tempo in cui torniamo pienamente a Casa. Ti radichi nella tua espressione unica nel mondo e in come manifestarla.

### **Giorno 1 Entrare nel tempo: il cuore del processo iniziatico**

- Cicle Check in
- *Le cinque stanze della mestruazione*: insegnamenti ed esercizio (RSI)
- processi personali (Alexandra e Sjanie)
- condivisioni in sottogruppo (RSI)

### **Giorno 2 Il critico interiore: risvegliare l'autorità**

- Cicle Check in
- *Il critico*: insegnamenti ed esercizio (A&S)
- processi personali (A&S)
- condivisioni in sottogruppo (RSI)

### **Giorno 3 Il dono della Menopausa: tornare a casa da te stessa**

- Cicle Check in



- *La Menopausa*: insegnamenti ed esercizio (RSI)
- processi personali (A&S)
- condivisioni in sottogruppo (RSI)

#### **Giorno 4 Auto-unzione: “lasciare il nido”**

- Cicle check in
- Rituale di auto-unzione
- processi personali (A&S)
- condivisioni in sottogruppo

#### **Giorno 5 Elementi di progettazione**

- Progettazione di un intervento formativo sulla mestualità: insegnamenti ed esercizi
- Lavoro in gruppo e *listening partnership*
- Cerchio di chiusura

### **CONCLUSIONE DEL PERCORSO**

#### **Cerchio di Medicina Mestruale incontro individuale 2**

- incontro individuale di un'ora con una delle docenti del percorso per l'integrazione e l'approfondimento del proprio processo e dei prossimi passi.

# TESTIMONIANZE

Ho potuto sperimentare di persona la guarigione di forme depressive acute nella fase premenstruale 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 ripartirvi come donne forti e libere e cambierà la vostra visione della vita e del mondo per sempre.

**Sara Spiazzi, insegnante di yoga, Verona (IT)**

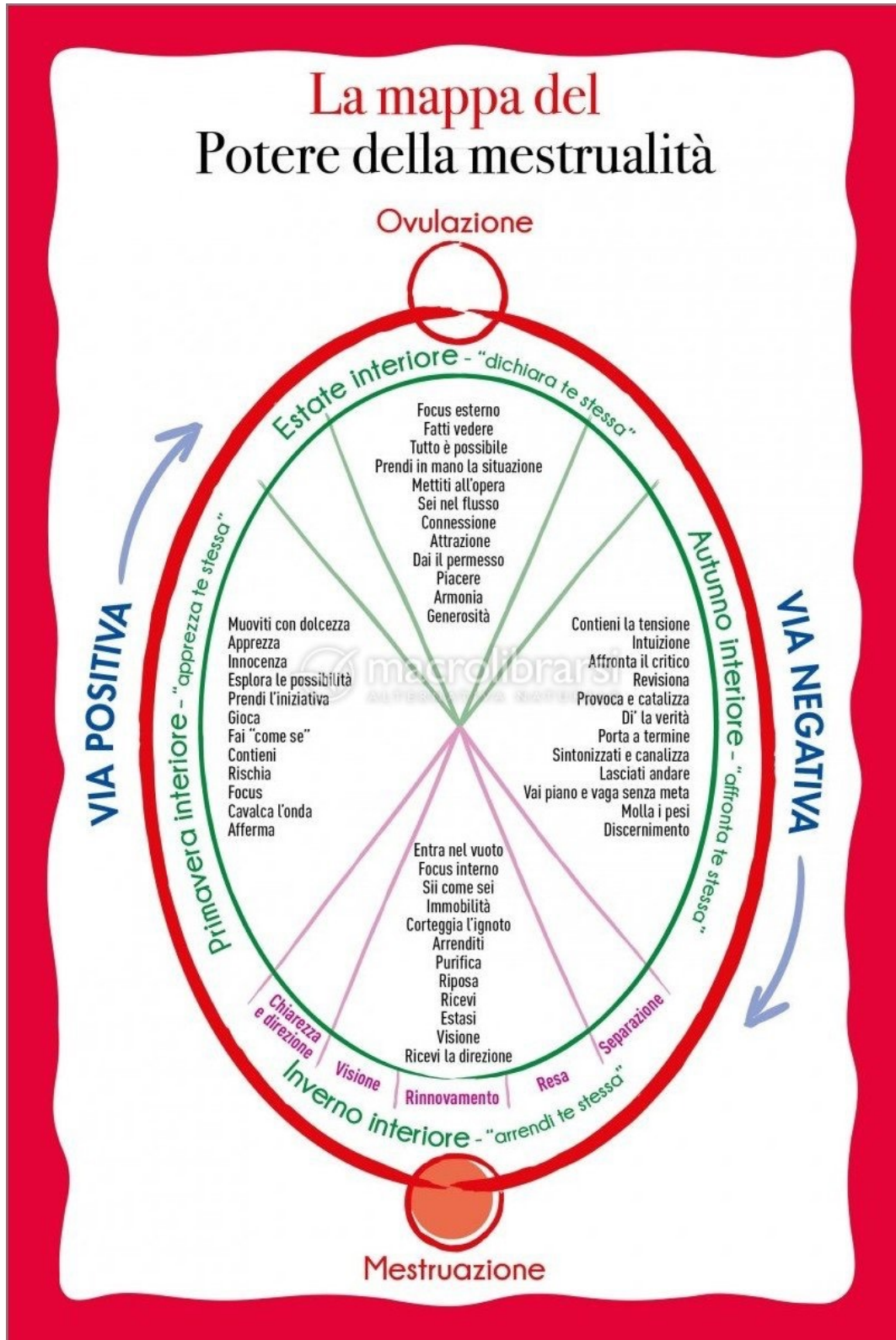
Questa formazione recupera il principio femminile in una modalità radicata all'interno del corpo. Dopo anni di tentativi in cerca di risposte, mi ha rivelato moltissimo su me stessa e lo ha estrapolato dall'interno: chiarezza, come poter operare nel mondo e un cammino davvero chiaro su ciò che ho bisogno 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)**



# COME ISCRIVERSI

## Posti limitati

Il percorso accetta al massimo 20 partecipanti.

Al superamento di 20 iscrizioni (perfezionate con il pagamento della prima trance) verrà attivata una lista di attesa, in ordine di arrivo delle richieste, dalla quale attingere in caso di rinunce.

## Il colloquio di selezione

Prima di effettuare l'iscrizione è necessario sostenere un **colloquio informativo** (prenotalo scrivendo a [info@redschoolitalia.net](mailto:info@redschoolitalia.net) o chiamando Elena **340 8820444**).

Nel corso del colloquio avrai modo di comprendere se questo percorso fa per te e ti saranno forniti gli strumenti per prepararti al percorso cominciando a raccogliere informazioni e a lavorare sul tuo ciclo mestruale.

## Sali a bordo!

Dopo aver effettuato il colloquio per iscriverti è necessario:

- aver compilato il questionario di ammissione;
- aver compilato la richiesta associativa;
- aver versato la quota di iscrizione di 280 euro + 10 euro di tessera associativa.

Ti invieremo i link al questionario di ammissione e alla richiesta associativa e le coordinate bancarie dopo il colloquio.

Completati i passaggi di cui sopra, sarai formalmente iscritta alla formazione.

## Investimento

La quota di iscrizione e frequenza alla formazione è di 1980, più 10 euro di tessera associativa. È prevista una riduzione di 200 euro per chi effettua il versamento dell'intera quota entro il 31\10\2022 (quota early birds 1780 euro).

## Dettagli per il pagamento

### QUOTA DI ISCRIZIONE

280 euro +10 tessera associativa

### QUOTE DI FREQUENZA

Early birds: 1500 euro entro il 31\10\2022 per le prime nove iscritte

Quota intera: 1700 euro in tre rate

- 700 entro il 31\01\2023
- 500 entro il 30\06\2023
- 500 entro il 30\09\2023

Vitto e alloggio saranno saldati direttamente presso Fontallorso, la struttura che ci ospiterà.

## Politica di rimborso

La quota di iscrizione di 280 euro e la quota associativa di 10 euro, da versare per assicurarti il tuo posto alla formazione, non sono rimborsabili.

Questa formazione è a numero chiuso e per un numero ristretto di partecipanti. Comprendi che un'eventuale disdetta deve essere motivata in forma scritta e prevede un parziale rimborso:

- entro il 31\12\2022 dell'85% della quota di frequenza già versata
- entro il 15\02\2023 del 50% della quota di frequenza già versata.

In alternativa sarà possibile trasferire la quota ad un'altra persona.

Una volta che il corso è iniziato, quindi dopo il 13 marzo 2023, sei comunque tenuta al pagamento di tutta la retta.

# OSPITALITÀ

La formazione sarà ospitata presso il Centro Olistico Fontallorso.

Via Fontallorso, Borselli Caffarelli, 56, 50060 Pelago - Firenze,

<https://fontallorso.com>

Il centro olistico Fontallorso gode di una incantevole posizione tra boschi, le colline del casentino e la Foresta di Vallombrosa. A pochi km dal passo della Consuma e ad un'altitudine di 700 m s.l.m. è immerso nella pace rigenerante dei boschi di castagno e faggio e si affaccia sulle dolci colline casentinesi godendo di una vista meravigliosa a 360 gradi.

Facilmente raggiungibile da Firenze dalla quale dista soli 25 km e dalla vicina cittadina di Pontassieve e dalla sua stazione ferroviaria (da dove eventualmente possiamo organizzare un passaggio).

La cucina della cuoca Maria utilizza esclusivamente prodotti freschissimi del grande orto o delle vicinissime aziende agricole biologiche e biodinamiche (farine di grani antichi, farro mono cocco, farina di castagne del casentino, formaggi biodinamici) e prepara ottimi piatti all'insegna della semplicità e della genuinità. I menù sono esclusivamente vegetariani e vegani e attenti alle particolari esigenze di dieta, come intolleranze, allergie o particolari esigenze alimentari, che devono essere segnalate per iscritto nel questionario di iscrizione (richieste successive non potranno essere prese in considerazione).

La formazione è concepita per essere residenziale, in modo da offrirti uno spazio protetto dalle incombenze e dalle preoccupazioni quotidiane.

Nel caso abitassi negli immediati dintorni, però, è possibile che tu torni a casa a dormire (le serate saranno spesso occupate da attività), purché tu ti prenda cura del tuo restare in uno spazio temporale ed energetico esclusivamente dedicato alla formazione e ti impegni a rispettare gli orari della stessa.

## contributo vitto e alloggio

Il trattamento di pensione completa prevede pernottamento (in camera singola, doppia o tripla), colazione a buffet, pranzo e cena a menù fisso, due coffee break giornalieri.

I costi per persona al giorno sono i seguenti:

camera tripla	68 euro
camera doppia	78 euro
camera singola	98 euro

## ULTERIORI INFO

Puoi scrivere inoltre a **[info@redschoolitalia.net](mailto:info@redschoolitalia.net)**

o chiamare Elena **340 8820444** per prenotare il colloquio conoscitivo.