

## Incontri mensili con un'ostetrica

Si affronteranno temi come la sessualità individuale e di coppia, la salute mestruale, la salute riproduttiva, i cambiamenti legati all'arrivo della menopausa (indotta o spontanea), la salute del pavimento pelvico e in generale tutti i cambiamenti fisici che possono verificarsi prima, durante e dopo la diagnosi e le terapie legate al cancro. Sarà un'occasione per ricordarsi di essere prima di tutto donne e non solo malattia.



## Due incontri con una biologa nutrizionista

Si parlerà dell'importanza dell'alimentazione come supporto durante le cure, si rifletterà su quanto sia importante il rapporto con il cibo e il proprio corpo e verranno sfatati alcuni falsi miti.



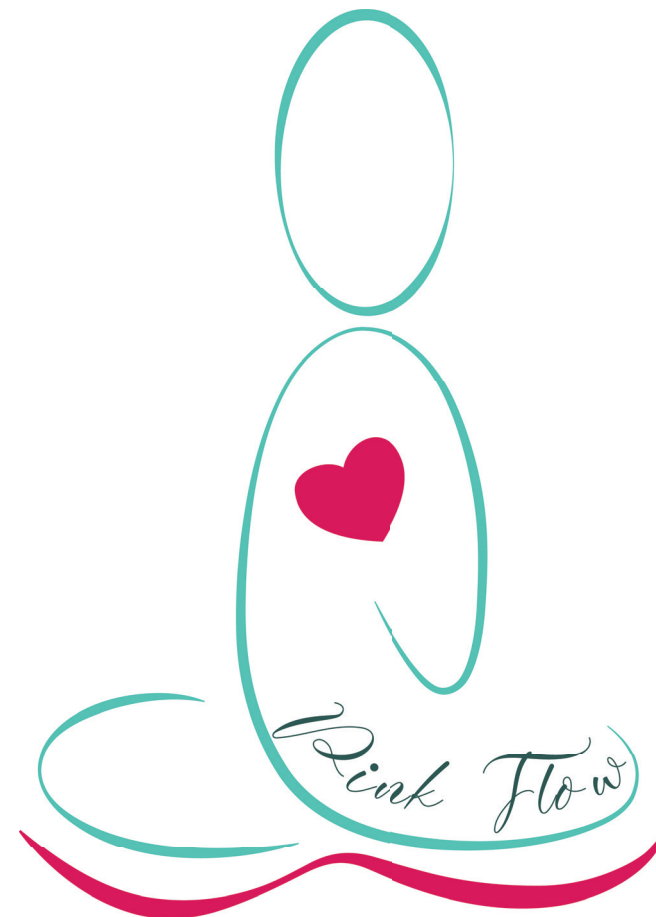
# Pink Flow

Siamo molto orgogliosi del team di professioniste, tutto al femminile, che ha deciso di prendere parte a Pink Flow. Molte di loro hanno deciso di sposarne interamente la filosofia offrendo gratuitamente le loro competenze, insieme a tutte le altre volontarie che da anni ci supportano nella nostra missione.

Pink Flow è un progetto di:

**VIVIA**  **O**

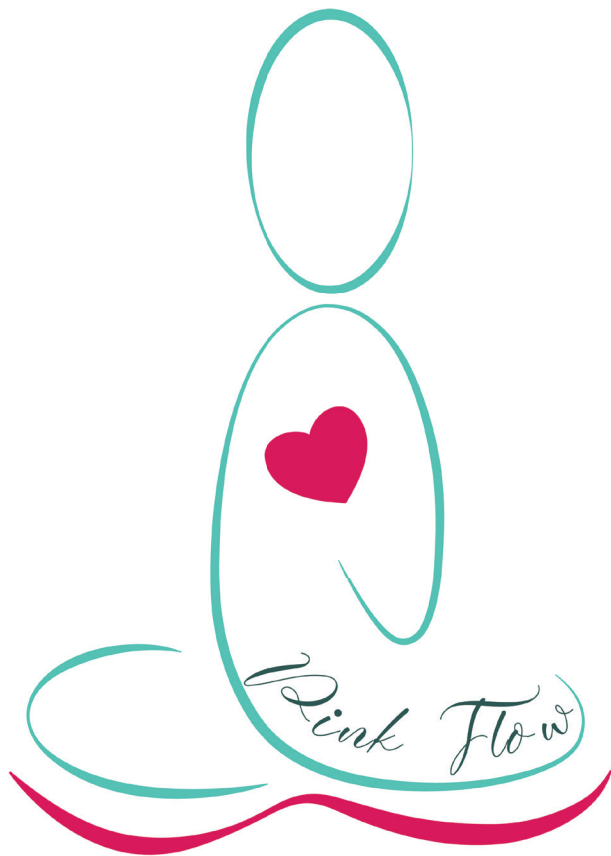
Per info: Nadia 3407724158  
email: [viviamoonlus@gmail.com](mailto:viviamoonlus@gmail.com)  
[www.viviamoonlus.com](http://www.viviamoonlus.com)



PERCORSI PARALLELI PER LA CURA DI SÉ

Pink Flow è un progetto di:

**VIVIA**  **O**



PERCORSI PARALLELI PER LA CURA DI SÉ

Pink Flow è il nostro primo progetto pensato per donne operate o con diagnosi di tumore femminile che vogliono ora ricercare serenità ed equilibrio. Siamo profondamente convinti che l'assistenza al paziente necessiti di percorsi di cura integrati, dove gli interventi non si limitino solo alla cura della malattia, ma anche agli aspetti emotivi, relazionali e spirituali.

Essendo un percorso nel quale le partecipanti saranno seguite a 360° dal Team, per raggiungere al meglio gli obiettivi prefissati, il progetto accoglierà 10 donne.



### Programma

Pink Flow avrà una durata di nove mesi, da ottobre 2023 a giugno 2024 e sarà così strutturato:

### Una lezione settimanale di Yoga

Praticato dolcemente aiuta a far riacquistare il contatto col proprio corpo in seguito alla malattia e alle cure. Aiuta a rilassare corpo e mente e ci insegna a riconoscere e contrastare i pensieri negativi. Affidandoci alla guida di Alessia, in realtà ci affideremo a noi stesse, al nostro respiro e alla parte più profonda di noi. Ci ritaglieremo dei momenti di benessere e consapevolezza per capirci, sentirci bene nel nostro corpo e arrivare fino alla mente e al cuore.

### Incontri di gruppo mensili guidati da una Psicoterapeuta

L'obiettivo è fornire spazio e tempo per sé, per condividere e ritrovare nuovi significati dell'esperienza di malattia.

