

# Menstruality Leadership Programme



**training di formazione per educatrici alla Mestrualità**

**sesta edizione italiana**

# Menstruality Leadership Programme

INTRODUZIONE	3
PANORAMICA DEL CORSO	6
IL TEAM	8
IL PROGRAMMA	10
TESTIMONIANZE	16
COME ISCRIVERSI	19
OSPITALITÀ	21

# INTRODUZIONE

Apprenticeship cioè Apprendistato. Il termine non è casuale: si tratta davvero di un lavoro su noi stesse, ciascuna per conto suo sul suo processo e tutte insieme nel potente cerchio che si formerà.

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

È stata la prima formazione di questo tipo al mondo ad esplorare e sviluppare la Mestrualità come una nuova disciplina: una materia fatta per cambiare il nostro modo di approcciare il benessere del ciclo come motore multilivello del nostro sviluppo personale e professionale, della nostra vita creativa e spirituale.

## Che cos'è la Mestrualità?

**Mestrualità** è tutto il processo della vita ciclica composto da menarca, ciclo mestruale, menopausa, dal quale emerge, per chi ne sente la chiamata, anche il sentiero di iniziazione verso la maternità con il suo ciclo interno di 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 si accumula attraversandolo o dentro al quale si cresce, ed è anche il corpo di consapevolezza che questo sapere incarnato genera.

**Mestrualità** è un mezzo per dare un nome e per esplorare quelle forze ineffabili e misteriose, 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) sia il sentiero di evoluzione attraverso il quale si 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 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 radicandola in una sua storia naturale e in un processo evolutivo. È il modo in cui ci tramandiamo la 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: il nostro pianeta. Ci risveglia alla nostra responsabilità per il pianeta. La nostra mestrualità è un processo 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, poartecipatoria che ci connette a tutta la vita.

**Mestrualità** è il canale attraverso il quale tutti quegli aspetti che il patriarcato ha negato nella nostra cultura, possono essere nuovamente esperiti e integrati nelle nostre vite e nel pianeta. Lavorando consapevolmente con la nostra mestrualità noi ripristiniamo la sostenibilità che deriva dall'aver integrato una mente ciclica in tutte le aree della nostra vita ed incarniamo una qualità di autorevolezza che definiamo Leadership Ciclica.

**Mestrualità** è un viaggio verso l'amore, l'esperienza di essere sostenuta dall'ineffabile, dal mistero, è l'essere in collaborazione, l'essere co-creatrici con la Vita stessa.

# Per chi è il MLP?

MLP fa per te se:

- sei interessata al tuo sviluppo personale o spirituale;
- sei alla ricerca di un significato più grande e di uno scopo nella vita;
- vuoi conoscere più intimamente il tuo corpo femminile come generatore di un pensiero ecologico, evolutivo, orientato alla cura;
- vuoi lavorare in questo campo, insegnare o applicare questa conoscenza nella tua vita professionale come counselor, psicoterapeuta, coach, educatrice, ostetrica, doula, negli approcci olistici e nella spiritualità radicata;
- senti di dover rispondere a una spinta difficile da definire. Pensiamo che questa sia una buona motivazione per esserci. Molte donne che hanno risposto a questa chiamata ci hanno detto: *"Io 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 sostegno dentro la quale tu possa esplorare profondamente le forze interiori del tuo corpo.

Tuttavia il potere della mestrualità è grande e abbiamo constatato come all'inizio il risveglio a questo lavoro possa essere sfidante e destabilizzante.

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

# PANORAMICA DEL CORSO

## Informazioni pratiche

La formazione si dipana attraverso questi passaggi:

- 1 seminario introduttivo di 3 ore online (**asincrono**);
- 2 seminari residenziali di cinque giorni (**23-27/6 e 14-18/10**);
- 3 seminari live online di 2 ore ciascuno nel corso dell'estate (**saranno concordati con il gruppo nel corso del primo residenziale**).
- 2 sessioni individuali di coaching di 60 minuti relative ai temi dei due residenziali;
- il manuale completo dei contenuti della formazione;
- lo sviluppo di una pratica di ascolto attivo e di supporto *peer to peer* (*listening partnership*);
- una comunità nazionale di operatrici (che rappresenta una valida risorsa per condividere e sviluppare la tua esperienza).

## Il nostro approccio

La formazione è fondata su 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 in natura;
- 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 dalle altre persone.
- Una comunità che si mette dalla tua parte e fa il tifo per te, offrendoti sostegno, intuizioni, saggezza, strumenti da condividere.
- Una comprensione più profonda della Leadership Ciclica e una maggiore capacità di realizzare la sua presenza nel mondo.

## Quello che riceverai sul piano professionale

- Autorevolezza incarnata per condividere e facilitare questo sapere.
- Una comprensione della Mestrualità che può essere usata come strumento professionale per l'educazione in questo ambito specifico.
- La capacità di applicare la Mestrualità all'interno del tuo campo di azione e del tuo campo professionale.
- L'occasione di sviluppare competenze come attivista della Mestrualità per sensibilizzare al tema l'opinione pubblica (per noi di Red School la Mestrualità è diventata azione politica nel mondo!).
- 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.

# IL TEAM

**Alexandra Pope**, responsabile scientifica e supervisioni

**Sjanie Hugo Wurlitzer**, responsabile scientifica e supervisioni

**Laura Tonello** docente e tutor del percorso

**Cristina Pietrantonio** docente e tutor del percorso

**Elena Poli** docente e tutor del percorso

## 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 basato sul potere del ciclo mestruale.

Nell'insegnamento combinano le loro diverse competenze nel campo della psicoterapia, ipnoterapia, del coaching, delle pratiche di movimento corporeo, con le loro abilità come facilitatrici. Sono autrici pubblicate ed esperte nel campo del benessere e della creatività femminile. Hanno scritto insieme *Wild Power* (tradotto in italiano per Macro edizioni) e *Wise Power* (al momento ancora solo in inglese, pubblicato da Hey House).

Alexandra e Sjane hanno sviluppato il loro approccio nel corso di quarant'anni di vita, esplorando e traendo conoscenze sulla mestrualità dall'esperienza vissuta a livello profondo del loro ciclo mestruale e dal sapere collettivo che hanno raccolto attraverso il lavoro con centinaia e centinaia di donne. Pioniere in questo campo hanno creato un programma completo ed efficace nell'ambito della mestrualità, capace di produrre un cambiamento reale con workshop dal vivo, corsi online e training professionale. Sono apparse in numerosi



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 mestruale e facilitatrici del Cerchio di Medicina Mestruale™ con Red School, facilitano percorsi di approccio alla Mestrualità per ragazze e donne adulte e ceremonie per i passaggi cardine della vita delle donne, dal menarca, al parto, alla menopausa.

**Laura Tonello** counselor ad indirizzo fenomenologico della sessualità e della relazione affettiva, 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. Ha scritto “Lady V: guida ai superpoteri dell'ecosistema XX”, VandA edizioni 2023 e “Benvenuta Menopausa. Guida ai poteri nascosti della fase più rivoluzionaria della vita femminile”, Terra Nuova, 2025.



# IL PROGRAMMA

## Gli elementi chiave della formazione

Sarai libera di usare qualunque esercizio del corso per strutturare seminari e programmi, guidata dalla passione per questo lavoro e dalle tue abilità pregresse, ma la base di questa proposta è che il primo e vitale gradino per poter facilitare questo lavoro è il tuo vissuto personale, corporeo: puoi insegnare solo quello che hai profondamente vissuto e sentito.

### Il viaggio di iniziazione

- Dal menarca alla menopausa (incluso come questo prepara al viaggio di iniziazione al ciclo del concepimento, gravidanza, parto e maternità).
- Il viaggio 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 così una consapevolezza partecipatoria
- La consapevolezza del ciclo mestruale diventa un processo alchemico di risveglio al "tesoro" della tua Chiamata

### 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 4 stagioni interiori (il motore 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 armonizzante), lavoro interiore, costruire il contenitore 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 offre i mezzi per sperimentare 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 tua 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 iniziatrici 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. Risignificare 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:**

- Sui metodi di regolazione naturale della fertilità riceverai informazioni introduttive, ma richiedono una formazione specifica che non forniamo nel corso.
- Materiale o dettagli specifici su come preparare le giovani ragazze al loro primo ciclo, anche se parleremo degli ingredienti per celebrarlo e tu stessa ne farai esperienza come parte integrante del training.

### **Ci saranno spiegazioni dettagliate su:**

- il modello di benessere del ciclo mestruale e come usarlo come strumento per la cura personale, la gestione della propria vita e il 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 funziona 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, 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 un'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

### **Apertura del cerchio**

**La CCM evolutiva.** Accoglienza e presentazioni. Insegnamenti su come portare la pratica di Consapevolezza del Ciclo Mestruale ad un nuovo livello (live online con Alexandra e Sjanie). Presentazione delle Dark Arts: strumenti per la leadership mestruale.

### **RESIDENZIALE 1**

**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.

- L'iniziazione del Menarca come risveglio della Chiamata
- Le *Due vie* della dinamica iniziatica del ciclo
- *Le stagioni interiori* bisogni, poteri e sfide delle diverse fasi del ciclo

## **LAVORO PERSONALE (tra luglio e ottobre)**

Integrazione dei contenuti attraverso la pratica della CCM (Consapevolezza del Ciclo Mestruale), l'approfondimento del proprio processo, il supporto del cerchio, call periodiche di Listening Partnership.

### **CCM osservazione personale**

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

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

- a coppie, con cadenza regolare (settimanale o quindicinale)

### **Red Circle approfondimento e condivisione**

- 3 incontri on line di due ore per l'integrazione dei contenuti.

### **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**

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 tua 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.

- *Le cinque stanze della mestruazione*
- *Il critico interiore*: strategie per un incontro evolutivo
- *La Menopausa*: il culmine del processo ciclico
- *Lasciare il nido*: Rituale di auto celebrazione

## **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 per iniziare ad immaginare i prossimi passi.

### **Avvio del progetto personale elaborato conclusivo**

- Sarai invitata a trovare una forma per riconoscere e portare nella tua vita la trasformazione innescata dal percorso, dichiarando il tuo contributo al campo di conoscenza della mestrualità, che vive e cresce grazie alla creatività e all'impegno di ciascuna. L'elaborato potrà avere forma scritta, ma anche creativa attraverso diversi media (fotografia, grafica, arte, musica) o prevedere una dimostrazione in caso di pratiche legate al corpo.

### **Consegna dei diplomi cerimonia live online**

# 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 e 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 (UK)**

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)**

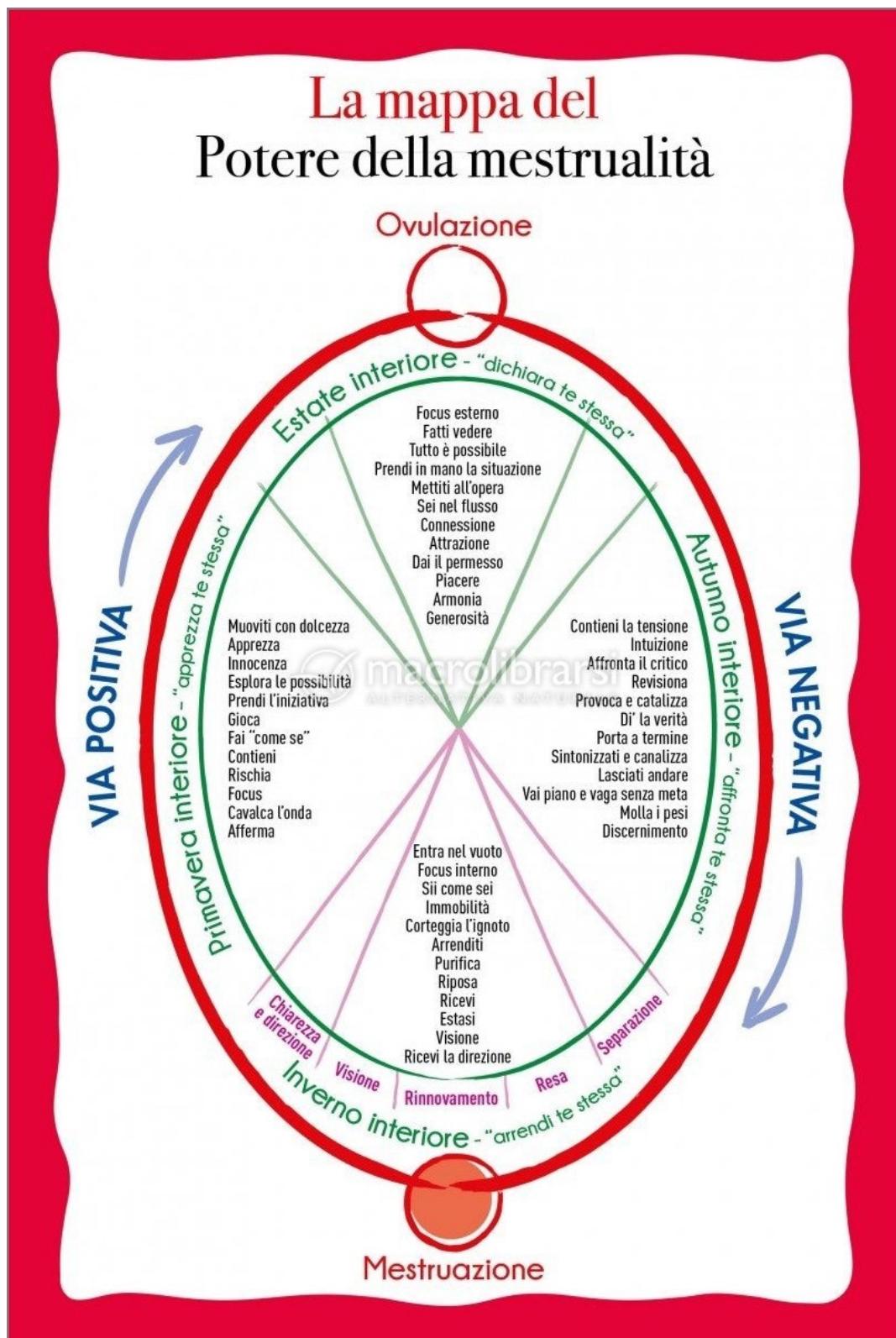
Questa formazione recupera il principio femminile in una modalità radicata all'interno del corpo. Dopo anni di tentativi in cerca di risposte, mi ha rivelato moltissimo su me stessa e lo ha estrapolato dall'interno: chiarezza, come poter operare nel mondo e un cammino davvero chiaro su ciò che ho bisogno 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 terapista 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 16 partecipanti.

Al superamento di 16 iscrizioni (perfezionate con il pagamento della prima tranne) 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 contattando Elena **340 8820444** anche via WhatsApp o Telegram ).

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 380 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 1.960. La formazione è riservata alle socie di Associazione Fatefaville (quota associativa annuale 10 euro).

EARLY BIRD: 1460 euro se ti iscrivi entro il 28/11/24

Prezzo scontato: 1660 euro se ti iscrivi entro 27/02/26

## Dettagli per il pagamento

QUOTA DI ISCRIZIONE per assicurarti il posto:

380 euro +10 tessera associativa

### POSSIBILITÀ DI RATEIZZAZIONE

- 600 euro entro il 31/03/2026
- 600 euro entro il 15/05/2026
- saldo entro il 30/08/2026

Se avessi necessità di concordare delle rate più piccole, siamo disponibili a trovare insieme una soluzione.

Vitto e alloggio saranno saldati direttamente presso la struttura che ci ospiterà. Scorrendo più avanti troverai i dettagli.

## Politica di rimborso

La quota di iscrizione di 380 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 01\03\2026 del 50% della quota di frequenza già versata
- entro il 30\04\2026 del 30% della quota di frequenza già versata

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

Una volta che il corso è iniziato sei comunque tenuta al pagamento di tutta la retta.

## OSPITALITÀ

La formazione sarà ospitata presso la **L'Alluce Verde**, Loc Zagnano 162, 40036 Monzuno (BO).

L'ecovillaggio l'Alluce Verde è parte di un piccolo borgo situato sulla sommità di una collina a 460 mt. La struttura è circondata da un'ampia area boschiva e nasce in ottica di sostenibilità ambientale, sfruttando come risorse il sole, il bosco e l'acqua piovana. Si articola su più edifici interamente costruiti in bioedilizia (paglia, legno e canapa).

Si trova a 7 km dalla stazione di Monzuno (linea Bologna Prato) e a 10 km dal casello di Sasso Marconi.

La formazione è concepita per essere residenziale, in modo da offrirti uno spazio protetto dalle incombenze e dalle preoccupazioni quotidiane, dormire in un luogo sano e naturale, respirare aria pulita, alimentarti con cibi biologici e naturali, camminare fra i boschi.

Le soluzioni di alloggio prevedono un trattamento di **pensione completa** da versare direttamente alla struttura. I costi indicati si intendono per persona al giorno.

Stanza condivisa **50 euro**

Stanza collettiva uso doppia o singola (secondo disponibilità) **80 euro**