Materiał prasowy

4 września 2024

**Wspólnota w menopauzie. Cykliczne warsztaty dla kobiet**

**W warszawskim Praha Studio przy ulicy Floriańskiej 8/23 będą odbywały się cykliczne warsztaty dla kobiet w okresie menopauzy. Warsztaty te poprowadzi Anna Niewiarowska, założycielka popularnego profilu "Szczęśliwa z menopauzą". Spotkania mają na celu wspieranie kobiet w tym wyjątkowym etapie życia poprzez edukację, wymianę doświadczeń oraz naturalne metody radzenia sobie z objawami menopauzy.**

**Anna Niewiarowska**, rzeczniczka kobiet w menopauzie, od lat pracuje z kobietami, pomagając im zrozumieć i łagodzić objawy menopauzy. Opiera się głównie na ajurwedzie – starożytnej medycynie naturalnej, która holistycznie podchodzi do zdrowia człowieka, uwzględniając zarówno ciało, jak i emocje.

- *Jeżeli kobieta ma uderzenia gorąca co trzy godziny przez cała dobę, to jej funkcjonowanie w życiu jest bardzo utrudnione. Idzie za tym zmęczenie, zniechęcenie. Idą też za tym różnego rodzaju emocje - od złości, frustracji po smutek i z takimi problemami i wyzwaniami przychodzą do mnie kobiety* – tłumaczy Niewiarowska, dodając, że celem cyklicznych spotkań dla kobiet w menopauzie jest zatrzymanie tego negatywnego cyklu.

- *Dążę do tego, żeby kobiety poczuły się szczęśliwe z menopauzą, żeby poczuły, że to jest rzeczywiście naturalny etap naszej kobiecości, a że objawy fizyczne to tylko informacje o tym, jak bardzo jesteśmy przeciążone i zmęczone. A tak naprawdę to nie menopauza wywołuje te objawy, tylko po prostu nasz styl życia. Menopauza tylko je pokazuje*.

**Wspólnota i wsparcie**

Anna Niewiarowska podkreśla, że niezwykle ważnym aspektem tych spotkań jest tworzenie wspólnoty kobiet, które mogą dzielić się swoimi doświadczeniami i wspierać nawzajem. Uczestniczki warsztatów będą miały okazję do otwartych rozmów, wymiany myśli i wzajemnego wsparcia, co często okazuje się kluczowe w radzeniu sobie z emocjonalnymi wyzwaniami menopauzy.

Warsztaty mają na celu nie tylko edukację na temat menopauzy, ale również wspieranie kobiet w odzyskiwaniu równowagi hormonalnej i dobrego samopoczucia. Anna Niewiarowska skupia się na trzech głównych elementach:

1. Zmiana stylu życia - wprowadzenie zdrowej diety i regularnych ćwiczeń.

2. Oczyszczanie organizmu - poprzez odpowiednie zioła i suplementy.

3. Regeneracja - techniki relaksacyjne i medytacyjne, które pomagają w redukcji stresu i poprawie jakości snu.

Kobiety uczestniczące w warsztatach będą miały okazję dowiedzieć się, jak naturalnie radzić sobie z uciążliwymi objawami menopauzy, takimi jak uderzenia gorąca, zmęczenie, bezsenność czy wahania nastroju.

**Warsztaty dla kobiet w menopauzie**

**Pierwsze spotkanie odbędzie się 25 września o godzinie 18:00 w Praha Studio**. Będzie to okazja do zapoznania się z programem warsztatów oraz określenia indywidualnych potrzeb uczestniczek. W przyszłości Anna Niewiarowska planuje zapraszać różnych specjalistów, aby kompleksowo wspierać kobiety w tym okresie życia.

Warsztaty są idealną okazją dla kobiet, aby dowiedzieć się więcej o menopauzie, nauczyć się naturalnych metod radzenia sobie z jej objawami i poznać inne kobiety przechodzące przez podobne doświadczenia.

**Serdecznie zapraszamy do udziału!**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Anna Niewiarowska**, rzeczniczka kobiet w menopauzie, mentorka menopauzy i właścicielka Praha Studio w Warszawie, w którym odbywają się sesje filmowo-fotograficzne oraz warsztaty. Prowadzi mentoring dla kobiet dojrzałych, wspiera kobiety w przywracaniu równowagi hormonalnej, energii życiowej i seksualnej dzięki naturalnym metodom opartym na Ajurwedzie. Twórczyni programu Anti-aging w menopauzie, czyli odmładzanie poprzez oczyszczanie.

Założycielka profilu na Instagramie [Szczęśliwa z menopauzą](https://www.instagram.com/szczesliwa.z.menopauza/) oraz podcastu Szczęśliwa z menopauzą. Autorka publikacji o menopauzie w czasopismach branżowych między innymi w Harmonii, Generacji Kobiet oraz Gazecie Finansowej artykuł "Menopauza jako rozkwit kobiet w menopauzie". Przez 25 lat pracowała w korporacji jako liderka zespołów, liderka zmian oraz kierownik projektów optymalizacyjnych i wdrożeniowych. Przed pięćdziesiątką zamieniła etat na własną firmę.

Autorka ebooków wspierających kobiety w menopauzie:

"Masz wybór: terapie hormonalne i naturalne metody wsparcia"

"6 naturalnych sposobów na wsparcie Twojej seksualności w menopauzie"

"Jak oddechem opanować lęk w menopauzie"

"Naturalne sposoby na poprawienie satysfakcji życia dla kobiet 45+"

"Wakacyjny niezbędnik kobiety w menopauzie"