

E-BOOK

YOGA OVARICO®

Un cammino di riconnessione al corpo, al piacere e alla ciclicità femminile



© 2025 Aida Cavallo – Tutti i diritti riservati

CHI SONO

Mi chiamo Aida Cavallo e da oltre 20 anni accompagno le donne nei percorsi di rinascita energetica, unendo respirazione, meditazione e movimento consapevole del corpo. Sono la creatrice del Metodo di Yoga Ovarico® e facilito trainings trasformativi come Yoga Ovarico®, Memorie Uterine, Bambina Interna e Guardiana del Ventre.

La mia missione è ispirare le donne a diventare facilitatrici straordinarie, capaci di creare ogni giorno incontri magici e profondi nei loro gruppi, risvegliando energia vitale, connessione con l'essenza, sessualità e piacere.

NOTA DELL'AUTRICE

Cara lettrice,

ho scritto questo eBook con il cuore e con il desiderio di offrire alle donne un primo incontro con lo Yoga Ovarico®.

Negli anni ho visto quanto questa pratica possa trasformare la vita: aiuta a vivere diversamente il ciclo mestruale, ad attraversare la menopausa con serenità, a riscoprire il piacere e la sessualità come fonti di energia e creatività, a sentirsi più presenti e radicate nella vita quotidiana.

Questo non è un manuale tecnico né un corso completo: è un seme, un invito, una porta che si apre.

Tra queste pagine troverai spiegazioni semplici, e alcuni esercizi pratici che puoi sperimentare da subito.

Se sentirai che questo cammino ti appartiene, potrai approfondirlo nel Training di Yoga Ovarico®, dove ogni tema viene esplorato in modo completo e trasformativo, fino a diventare uno strumento che potrai anche condividere con altre donne.

Ti invito a leggere con calma, a lasciare che le parole entrino nel corpo e non solo nella mente, e ad accogliere ciò che risuona per te in questo momento.

Con amore e gratitudine,

AIDA ❤️

MAPPA DEL E-BOOK

- Nota dell'autrice
- Introduzione
- Capitolo 1 – Che cos'è lo Yoga Ovarico®
- Capitolo 2 – Origini e principi fondamentali, dalle intuizioni di Wilhelm Reich alle pratiche corporee moderne: ascolto, movimento, trasformazione.
- Capitolo 3 – L'energia vitale e il Triangolo della Vita, il cuore, il grembo e il perineo come centro della forza creativa e sessuale femminile.
- Capitolo 4 – Benefici dello Yoga Ovarico®
- Capitolo 5 – Le corazze: cosa sono e come trasformarle
- Capitolo 6 – Il sistema energetico femminile
- Capitolo 7 – Esercizi pratici di Yoga Ovarico®, tre pratiche semplici da sperimentare: respiro nel grembo, danza del piacere e auto-trattamento del ventre.
- Capitolo 8 – Storia di trasformazione di Elena
- Capitolo 9 – Lo Yoga Ovarico® nella vita quotidiana, consigli pratici per integrare la pratica ogni giorno, anche solo con pochi minuti di presenza.
- Capitolo 10 – Creare il tuo spazio sacro, suggerimenti per preparare un ambiente intimo e accogliente per la pratica individuale o di gruppo.
- Capitolo 11 – Il Training di Yoga Ovarico®, un invito alla trasformazione
- Dal mio cuore al tuo – Una lettera per te.

INTRODUZIONE

Lo Yoga Ovarico® non è una promessa di cambiamento immediato, ma un percorso di ascolto. È un ritorno graduale, delicato e potente verso la tua energia di vita — sessuale, creativa, trasformativa.

E soprattutto, è un invito a riscoprire la gioia di abitare pienamente te stessa.

Se sceglierai di diventare una Leader di Yoga Ovarico®, scoprirai anche una vera e propria cassetta di strumenti: pratiche, kriya, danze, respirazioni e meditazioni che potrai condividere con le tue clienti, sia in sessioni individuali che in gruppi. Un bagaglio prezioso per accompagnare altre donne nel loro cammino di trasformazione e benessere.

Questo eBook ti accompagna, pagina dopo pagina, affinché tu possa ricordare ciò che già abita in te:

- *il diritto di sentire,*
- *il diritto di vivere secondo i tuoi ritmi,*
- *il diritto di splendere come donna.*

Nota importante: *Lo Yoga Ovarico® non sostituisce in alcun modo terapie psicologiche né trattamenti medici. È un percorso esperienziale e formativo che accompagna la crescita personale, integrandosi con eventuali cure o percorsi terapeutici che la donna già segue.*

CAPITOLO 1

CHE COS'È LO YOGA OVARICO®

Lo Yoga Ovarico® è un metodo nato dall'ascolto profondo del corpo femminile e dal desiderio di restituire alle donne uno spazio di riconnessione autentica con sé stesse. “Yoga” significa unione: qui non si tratta solo di corpo e mente, ma anche di respiro, energia vitale e memoria corporea.

Non è uno yoga di forme perfette, ma un invito a lasciar fluire. Il corpo diventa maestro: ogni gesto, respiro e movimento è un'occasione per ascoltarsi, liberarsi e trasformarsi.

Un cammino al femminile

Lo Yoga Ovarico® pone al centro il Triangolo della Vita – seno, utero, ovaie: cuore, grembo e perineo – luogo in cui l'energia sessuale e creativa si radica e si esprime. Qui si accumulano tensioni, dolori e corazze che limitano piacere e vitalità. Lavorare su quest'area significa restituire fluidità e forza alla parte più intima e potente di noi.

I principi del metodo

- Il corpo sa: custodisce già le risorse per liberarsi.
- Il movimento trasforma: ciò che era bloccato torna a fluire.
- L'ascolto precede la forma: non conta l'esercizio perfetto, ma il sentire.
- Lasciare andare è trasformazione: ciò che non serve più può dissolversi.
- Il benessere è un diritto: naturale e quotidiano.

Un metodo che si vive nel corpo

Lo Yoga Ovarico® si vive nel respiro, nella danza, nei mudra, nelle visualizzazioni: strumenti semplici che risvegliano energia vitale e piacere. È un ritorno a casa, al corpo come tempio e non come ostacolo.

Un invito attuale e necessario

In una cultura che riduce il corpo femminile a immagine o funzione biologica, lo Yoga Ovarico® restituisce dignità, sacralità e libertà. Trasforma il ciclo in guida, la menopausa in nuova pienezza, la sessualità in forza creativa. Non è solo pratica individuale, ma anche un atto culturale: un invito collettivo a riconoscere il corpo delle donne come risorsa, non come limite.

CAPITOLO 2

ORIGINI E PRINCIPI FONDAMENTALI

Lo Yoga Ovarico® nasce dall'incontro tra intuizioni moderne e conoscenze antiche, unite dal desiderio di restituire al corpo femminile libertà ed energia.

Le sue radici affondano nel lavoro di Wilhelm Reich, medico e psicoanalista che osservò come le tensioni croniche – da lui chiamate corazze – si accumulino nel corpo come meccanismo di difesa di fronte a traumi, paure o giudizi. Queste corazze, pur essendo strategie di sopravvivenza, con il tempo limitano la vitalità, il piacere e la sensibilità, soprattutto in aree chiave come cuore, ventre e bacino.

Lo Yoga Ovarico® integra questa comprensione con pratiche semplici e rispettose, che non forzano ma accompagnano il corpo a liberarsi in modo naturale. Non si tratta di “scavare nel dolore”, ma di creare condizioni di ascolto affinché l'energia torni a scorrere.

Il principio è semplice ma rivoluzionario: il corpo sa.

Non serve capire tutto con la mente; respiro, movimento e consapevolezza aprono spazi di trasformazione profonda, dove memorie ed emozioni si sciolgono con delicatezza.

Per questo il metodo offre una vera “cassetta di strumenti”: danze che risvegliano la vitalità, respirazioni che calmano e attivano, mudra e mantra che orientano l'intento, visualizzazioni e meditazioni che nutrono dall'interno, fino ad arrivare ad auto-trattamenti che restituiscono sensibilità e radicamento.

Lo Yoga Ovarico® è un approccio accessibile a tutte: non richiede età, esperienza o forma fisica particolari. ***È un invito a concedersi tempo, ascolto e presenza.***

Un cammino che restituisce dignità al corpo femminile, riconoscendolo non solo come realtà biologica, ma come spazio di energia, emozione e creatività.

CAPITOLO 3

L'ENERGIA VITALE E IL TRIANGOLO DELLA VITA

Ogni donna custodisce una forza profonda: l'energia sessuale vitale. Non è solo legata all'atto sessuale, ma è la stessa energia che ci fa alzare con entusiasmo, che alimenta la creatività, il desiderio di amare, di danzare, di ridere, di vivere pienamente. Quando scorre liberamente ci sentiamo presenti e vitali; quando invece è bloccata da paure, tabù o traumi, il corpo si irrigidisce e la nostra energia si spegne, portando con sé dolore, stanchezza o disconnessione.

Al centro dello Yoga Ovarico® troviamo il Triangolo della Vita:

- Il cuore, come spazio emotivo e capacità di apertura.
- Il grembo (utero e ovaie), sede dell'energia creativa e sessuale, centro di trasformazione.
- Il perineo, radice che ci connette alla terra e sostiene tutta la nostra energia.

Questo triangolo è la mappa del nostro sentire femminile: quando è fluido e libero, sperimentiamo piacere, chiarezza e connessione; quando è contratto, emergono rigidità, dolore o anestesia emotiva.

Le pratiche di Yoga Ovarico® – offrono al corpo la possibilità di aprirsi e fidarsi di nuovo.

Così il piacere non resta confinato all'esperienza sessuale, ma diventa una qualità diffusa della vita: un sorriso, una musica che vibra, un momento di silenzio rigenerante.

Ritrovare il piacere significa restituire alla sessualità la sua libertà, senza vergogna né condizionamenti, come forza che nutre corpo, cuore e mente. Questa energia vitale, quando scorre, non solo arricchisce l'intimità, ma illumina ogni ambito della vita: il lavoro, le relazioni, la creatività. È ciò che ci rende vive, radicate e allo stesso tempo leggere.

CAPITOLO 4

I BENEFICI DELLO YOGA OVARICO®

Ogni donna arriva a questa pratica con una storia diversa: c'è chi vuole vivere meglio il ciclo mestruale, chi attraversare la menopausa con serenità, chi riscoprire il piacere nella sessualità o semplicemente sentirsi più viva e creativa. Lo Yoga Ovarico® non promette miracoli, ma offre strumenti concreti che accompagnano in un processo graduale, profondo e trasformativo.

Benefici sul corpo

- Ciclo mestruale più armonico: riduzione di dolori, tensioni e irregolarità.
- Sollievo da SPM e menopausa: attenuazione di vampate, insonnia, sbalzi d'umore e stanchezza.
- Vitalità del bacino e del perineo: maggiore tonicità, sensibilità e prevenzione di rigidità o disfunzioni pelviche.
- Più energia quotidiana: un corpo più vitale, con maggiore capacità di rigenerarsi.

Benefici sulle emozioni

- Scioglimento di corazze interiori legate a paure o traumi.
- Maggiore fiducia in sé e libertà di esprimere le emozioni.
- Riscoperta del piacere come diritto naturale e non come tabù.

Benefici sulla mente

- Riduzione dello stress e maggiore chiarezza mentale.
- Capacità di ascoltare i propri ritmi invece che forzarsi a modelli esterni.
- Più presenza e centratura nel quotidiano.

Benefici nella sessualità e nelle relazioni

- Una sessualità più libera, radicata e consapevole.
- Più intimità autentica con il partner.
- Miglior comunicazione dei propri bisogni.
- Relazioni più armoniose con figli, amiche, colleghi.

👉 **In sintesi, lo Yoga Ovarico® restituisce alla donna la possibilità di sentirsi intera, non frammentata: corpo, emozioni, mente e relazioni tornano a fluire insieme, trasformando il benessere interiore in un dono che si riflette anche nel mondo esterno.**

CAPITOLO 5

LE CORAZZE: COSA SONO E COME SCIOGLIERLE

Crescendo impariamo a proteggerci: trattenere un pianto, sorridere quando non ne abbiamo voglia, controllare le emozioni. Con il tempo queste difese diventano abitudini e si radicano nel corpo.

Wilhelm Reich le chiamava corazze: tensioni croniche che ci hanno aiutato a sopravvivere, ma che alla lunga limitano piacere, vitalità ed espressione autentica.

Le corazze si manifestano spesso:

- nel bacino e nel grembo, con rigidità o dolori mestruali;
- nel cuore, con difficoltà ad aprirsi alle emozioni;
- nel respiro, che diventa corto e trattenuto;
- nella mente, con auto-giudizi e bisogno costante di controllo.

Lo Yoga Ovarico® non demonizza le corazze, ma insegna a riconoscerle e trasformarle. Attraverso respiro, movimento e suono impariamo a:

- portare presenza nei punti bloccati,
- ascoltare le emozioni custodite,
- lasciare andare tensioni con movimenti dolci e vibrazioni,
- trasformare l'energia trattenuta in forza, piacere e creatività.

Sciogliere le corazze non significa eliminarle, ma restituire fluidità e libertà al corpo.

È un processo graduale che porta più vitalità nel ciclo, più autenticità nelle relazioni e più gioia nella sessualità.

Lo Yoga Ovarico® diventa così un viaggio di libertà e amore verso sé stesse — e, per chi sceglie il Training, una cassetta di strumenti per accompagnare altre donne nei loro cammini.

CAPITOLO 6

IL SISTEMA ENERGETICO FEMMINILE

Il corpo della donna non è solo muscoli e organi, ma un raffinato sistema energetico che collega emozioni, pensieri e sensazioni fisiche.

Lo Yoga Ovarico® ci invita ad abitare questo spazio invisibile e potente, dove l'energia diventa bussola di salute, piacere e creatività.

Al centro troviamo l'energia di vita – sessuale e creativa – che non riguarda solo la sfera intima, ma anche la capacità di generare idee, progetti e nuove fasi di vita. Quando questa energia fluisce ci sentiamo presenti e vitali; quando è bloccata emergono stanchezza, dolori, ansia o disconnessione.

Il metodo lavora sul Triangolo della Vita:

- Seno → collegato all'amore e al nutrimento.
- Ovaie → sorgente di creatività, desiderio e ormoni vitali.
- Utero → centro di radicamento e trasformazione.

Queste tre aree, in comunicazione tra loro, mantengono vivo il circuito dell'energia femminile.

Lo Yoga Ovarico® risveglia anche i centri energetici (simili ai chakra), che collegano il corpo agli organi e al sistema nervoso:

- dal bacino, sede del piacere e della vitalità, l'energia sale a nutrire gli organi sessuali e l'apparato riproduttivo;
- passando per il cuore, sostiene polmoni, sistema circolatorio ed emozioni;
- fino alla mente, dove porta chiarezza e visione, nutrendo il cervello e il sistema ormonale.

Questi centri, se in equilibrio, permettono all'energia di fluire come un fiume che irriga tutto il corpo, sostenendo organi, muscoli e stati interiori. Quando invece si contraggono, arrivano segnali di blocco: dolori, insonnia, sbalzi d'umore o mancanza di energia.

Con respiro, movimento e ascolto, lo Yoga Ovarico® riattiva il flusso energetico, trasformando il corpo in una casa viva e armonica, capace di nutrire sia la salute che la dimensione spirituale.

CAPITOLO 7

ESERCIZI PRATICI DI YOGA OVARICO®

Lo Yoga Ovarico® non è solo teoria: è soprattutto esperienza.

Attraverso il movimento, il respiro e l'ascolto possiamo riconnetterci al grembo e alla nostra energia vitale.

Qui troverai tre pratiche semplici e accessibili che puoi sperimentare sin da subito:

1. Respiro nel grembo:

Come si pratica

- Siediti o sdraiati in una posizione comoda.
- Porta le mani sul basso ventre, poco sotto l'ombelico.
- Inspira profondamente dal naso immaginando che il respiro scenda fino al grembo.
- Espira lentamente, lasciando andare ogni tensione.
- Continua per almeno 5-7 cicli respiratori.

Benefici

- Porta calma al sistema nervoso.
- Aumenta la connessione con il grembo e la percezione del corpo.
- Aiuta a sciogliere tensioni e ansia legate al ciclo mestruale o alla menopausa.

Quando praticarlo

- Ogni volta che senti il bisogno di centrarti.
- Durante i giorni del ciclo per portare sollievo e rilassamento.
- Prima di addormentarti, per favorire un sonno rigenerante.

2. Danza libera del piacere:

Come si pratica

- Scegli una musica che ti ispiri dolcezza o gioia.
- Chiudi gli occhi e lascia che il corpo inizi a muoversi liberamente.
- Non cercare la forma: lascia che i fianchi, il bacino, il petto seguano il ritmo.
- Porta l'attenzione alle sensazioni di piacere nei movimenti, anche minimi.

Benefici

- Libera emozioni bloccate e tensioni accumulate nel corpo.
- Risveglia la sensualità e la gioia del movimento.
- Aiuta a sciogliere corazze emotive e fisiche.

Quando praticarlo

- Nei momenti di stanchezza o pesantezza emotiva.
- Quando vuoi riattivare la tua energia vitale e sessuale.
- Come rituale mattutino o serale per ricollegarti al corpo.

CAPITOLO 7

ESERCIZI PRATICI DI YOGA OVARICO®

3. Auto-trattamento del ventre

Come si pratica

- Sdraiati in un luogo tranquillo e appoggia le mani sull'addome.
- Inspira profondamente e, con dolcezza, inizia a massaggiare in senso circolare il ventre.
- Usa movimenti lenti, ascoltando le zone più tese o doloranti.
- Rimani almeno 5 minuti in ascolto del contatto e del calore delle mani.

Benefici

- Migliora la percezione e la sensibilità del ventre.
- Porta calore e rilassamento agli organi interni.
- Favorisce la digestione emotiva: lasciare andare tensioni, tristezza o rabbia accumulate.

Quando praticarlo

- Nei momenti di stress o agitazione.
- Prima o dopo il ciclo mestruale per accompagnare il corpo.
- Ogni volta che senti il bisogno di coccolarti e ritrovare intimità con te stessa.

Questi esercizi sono semplici, ma se praticati con regolarità diventano potenti strumenti di trasformazione.

Ricorda: non si tratta di “fare bene”, ma di sentire. Il corpo sa già la via: tu devi solo ascoltarlo.

✨ ***Se vorrai, potrai approfondire queste pratiche in modo guidato e completo nel Training di Yoga Ovarico®, dove ogni esercizio viene integrato in sequenze più ampie e in percorsi mirati per il benessere femminile.***

CAPITOLO 8

UNA STORIA DI TRASFORMAZIONE

Quando Elena ha scelto di iscriversi al Training di Yoga Ovarico®, lavorava già come operatrice olistica. Amava il suo lavoro, ma sentiva che mancava qualcosa. “Le donne che arrivavano da me cercavano strumenti concreti per riconnettersi al loro corpo, per vivere meglio il ciclo, la sessualità o la menopausa. Io le ascoltavo, ma spesso mi sembrava di non avere strumenti pratici abbastanza profondi da offrire.”

Il Training di Yoga Ovarico® è arrivato come risposta a questo bisogno.

Fin dalle prime lezioni, Elena ha scoperto una nuova dimensione del proprio corpo: respirare nel grembo, lasciare che i movimenti spontanei liberassero tensioni, osservare la forza trasformativa delle emozioni.

/“Durante il percorso ho capito che il grembo non è solo un organo fisico, ma un vero centro di energia e memoria. Ho imparato a fidarmi del corpo, e non solo della mente.”

Ma la vera trasformazione è avvenuta quando ha iniziato a portare questi strumenti alle altre donne. Ha cominciato con piccoli cerchi nella sua città, guidando le partecipanti nel respiro del grembo e nella danza libera. Poi ha proposto sessioni individuali, integrando le kriya e le pratiche imparate nel Training./

I feedback non hanno tardato ad arrivare:

- “Finalmente sento il mio corpo non come un peso, ma come una guida.”
- “Grazie a questi incontri, ho iniziato a vivere la menopausa come un passaggio e non come una fine.”
- “Non avevo mai pensato di poter danzare il piacere senza vergogna. Ora mi sento più libera.”

Elena racconta che ogni cerchio è diverso, ma sempre profondo.

Con le pratiche di Yoga Ovarico® ha visto donne sciogliere lacrime trattenute da anni, altre riconciliarsi con il proprio ciclo mestruale, altre ancora ritrovare la gioia di una sessualità libera da tabù e condizionamenti.

/“Il Training non ha trasformato solo me: ha dato voce e spazio a tante donne che ora posso accompagnare con più sicurezza e amore. È come avere una cassetta di strumenti che posso modulare a seconda dei bisogni: respiro, danza, massaggi, visualizzazioni. Non mi sento mai senza risorse.”/

Oggi Elena integra lo Yoga Ovarico® in ogni aspetto del suo lavoro.

Ha ampliato i suoi cerchi, collabora con altre professioniste e ha trovato una nuova stabilità anche personale. “Mi sento più centrata, più viva, più in sintonia con chi sono. E soprattutto, so che il mio lavoro ha un impatto reale nella vita delle donne che incontro.”

Questa è una storia, ma riflette ciò che accade a molte partecipanti del Training di Yoga Ovarico®. Non è solo un percorso di crescita personale, ma anche una formazione che dona strumenti pratici e trasformativi da condividere con altre donne, creando cerchi, sessioni e incontri di profonda connessione.

CAPITOLO 9

INTEGRARE LO YOGA OVARICO® NELLA VITA DI OGNI GIORNO

Lo Yoga Ovarico® non è una pratica che richiede ore di tempo o luoghi speciali.

È un cammino che si intreccia con la vita quotidiana, fatto di piccoli gesti e momenti di ascolto che, con costanza, generano grandi trasformazioni.

Se ancora non hai partecipato a un incontro di Yoga Ovarico® o non ti sei formata come Leader, puoi comunque iniziare a far parte della Tribù attraverso questi semplici esercizi. Sono il primo passo per risvegliare la connessione con il grembo e la tua energia di vita.

Ecco alcuni modi pratici per integrare lo Yoga Ovarico® nella tua giornata:

- 5 minuti di respiro nel grembo al mattino: appena sveglia, porta le mani sul ventre e respira profondamente. Questo gesto ti radica, ti centra e ti prepara ad affrontare la giornata con maggiore presenza.
- Movimento spontaneo durante le pause: anche solo pochi minuti di danza libera, magari in cucina o in salotto, ti permettono di liberare tensioni, sciogliere corazze e ritrovare vitalità.
- Un massaggio al ventre la sera: prima di dormire, dedica qualche minuto all'auto-trattamento del ventre. Non solo rilassa, ma ti aiuta a lasciare andare lo stress della giornata.
- Un diario del ciclo e delle emozioni: prendere nota dei tuoi stati d'animo, delle tue energie e delle sensazioni fisiche nelle diverse fasi del ciclo ti permette di riconoscere i tuoi ritmi interiori e rispettarli.
- Piccoli rituali di piacere e cura di sé: accendere una candela, bere una tisana in silenzio, coccolarti con musica o profumi: sono gesti che alimentano la connessione con la tua energia di vita.

Per chi si prepara al Training

Se desideri diventare Leader di Yoga Ovarico®, queste pratiche quotidiane sono ancora più preziose.

Non si tratta solo di esercizi, ma di radicare in te stessa l'esperienza, così da poterla trasmettere ad altre donne in modo autentico.

Quando guiderai un cerchio o un incontro, le tue clienti non impareranno solo le tecniche: sentiranno la tua presenza, la tua coerenza e la tua connessione reale con il corpo.

- Per questo motivo, iniziare a integrare anche piccoli gesti quotidiani già da ora è il primo passo per costruire la tua cassetta di strumenti come futura Leader.
- Ricorda: non serve fare tutto insieme.

Inizia da un gesto semplice che senti vicino a te, e fallo con costanza e amore. Lo Yoga Ovarico® è un viaggio graduale: ogni passo, anche piccolo, apre una porta verso maggiore vitalità, libertà e connessione interiore – sia per te, sia per le donne che un giorno potrai accompagnare.

CAPITOLO 10

CREARE IL TUO SPAZIO SACRO DI PRATICA

Lo Yoga Ovarico® non è solo pratica individuale: è anche la creazione di uno spazio sacro, intimo e accogliente, che sostiene la connessione con il corpo e l'energia vitale.

Preparare questo spazio non significa soltanto accendere una candela o disporre i cuscini, ma imparare a coltivare anche uno spazio interiore fatto di presenza, ascolto e autenticità.

- **Nella pratica personale:** lo spazio sacro diventa un rifugio quotidiano, un luogo in cui respirare, radicarsi e tornare a sé stesse, anche solo per pochi minuti.
- **Nella pratica condivisa:** i cerchi di Yoga Ovarico® sono veri e propri rituali collettivi, dove le donne possono sentirsi accolte, viste e rispettate.

Per chi desidera diventare Leader di Yoga Ovarico®, creare spazi sacri è fondamentale: non si tratta solo di curare l'estetica esterna, ma di imparare a guidare con autenticità, senza giudizio, offrendo la propria presenza come dono.

Il Training di Yoga Ovarico® offre strumenti concreti e pratici per accompagnare altre donne con rispetto, profondità e trasformazione, facendo dello spazio – esteriore ed interiore – una bussola di guarigione e riconnessione.

CAPITOLO 11

IL TRAINING DI YOGA OVARICO®

UN INVITO ALLA TRASFORMAZIONE

Dopo aver letto queste pagine, forse dentro di te è nata una voce che sussurra: “Anch’io voglio vivere questa connessione. Anch’io voglio accompagnare altre donne in questo cammino.”

*Il Training di Yoga Ovarico® nasce proprio per questo: per offrirti un percorso profondo e completo che ti permette di trasformare la tua vita e, se lo desideri, di **portare questo dono anche alle altre donne.***

Non è una formazione qualsiasi. È un viaggio di trasformazione e di crescita personale che diventa allo stesso tempo una formazione professionale, arricchendo le tue competenze come operatrice.

Durante il Training imparerai a:

- vivere in prima persona le danze e le pratiche di Yoga Ovarico®, trasformando il tuo corpo in un tempio di energia vitale;
- conoscere e integrare il Triangolo della Vita (seno, utero, ovaie) e il sistema energetico;
- praticare il massaggio del seno e del ventre e la respirazione ovarica del Tao;
- lavorare con le corazze, riconoscendone la funzione e imparando a trasformarle con rispetto;
- utilizzare meditazioni e visualizzazioni guidate come strumenti di riconnessione e trasformazione;
- approfondire la ciclicità femminile e gli archetipi per accompagnare donne in tutte le fasi della vita;
- studiare l’anatomia e la fisiologia del corpo femminile con uno sguardo rispettoso e integrato;
- imparare a creare sequenze e incontri di gruppo, guidando cerchi femminili con autenticità e presenza.

👉 Dopo aver attraversato in prima persona questo processo di trasformazione, potrai a tua volta condividerlo con altre donne, accompagnandole nei loro cammini di benessere, vitalità ed energia femminile. **Sono già centinaia le donne che hanno scelto questo Training: oggi conducono cerchi e incontri di Yoga Ovarico®, arricchendo il proprio lavoro e portando benefici concreti nelle loro comunità.**

Cara donna, ricorda che non devi arrivare “già pronta”: è il cammino stesso a trasformarti.

Porta con te solo il tuo corpo, la tua apertura e il tuo cuore.

Io sarò felice di accompagnarti passo dopo passo, insieme alla Tribù di donne che hanno già scelto questo percorso. ✉ **Per info iscrizioni: info@aidacavallo.com**

DAL MIO CUORE AL TUO – UNA LETTERA PER TE

Cara donna, Ho scritto queste pagine con amore, pensando a tutte le donne che, come te, stanno cercando un modo diverso di vivere il proprio ciclo, la propria sessualità, il piacere, la propria relazione con sé stesse e con la vita. Lo Yoga Ovarico® non è una moda né una tecnica da imparare a memoria: è un invito a riconnetterti con la tua essenza, ad ascoltare ciò che già vive dentro di te e che aspetta solo di essere risvegliato.

So che non sempre è facile. So che ci sono ferite, silenzi, tabù, corazze. Ma so anche che dietro ogni corazza c'è una forza immensa che aspetta di fluire. E insieme possiamo aprire spazi dove questo accade, con delicatezza, rispetto e autenticità.

Se un giorno sceglierai di unirti al Training di Yoga Ovarico®, sarò felice di camminare accanto a te, passo dopo passo, per un anno intero.

Potrai non solo approfondire la tua pratica personale, **ma anche imparare a guidare altre donne** nei loro processi di trasformazione, accompagnandole a riscoprire il loro piacere, la loro libertà sessuale e la bellezza di abitare pienamente il proprio corpo.

Perché il dono più grande è proprio questo: trasformare te stessa per poter accompagnare altre donne a fare lo stesso.

Ma, qualunque sia la tua scelta, sappi che già adesso fai **parte di questa Tribù**, perché hai portato attenzione, presenza e amore a te stessa leggendo questo eBook.

Ti auguro di sentire il piacere come bussola e non come tabù, di accogliere la tua sessualità come fonte di vita e libertà, di vivere ogni fase del ciclo come un dono prezioso, di abitare il tuo corpo come la tua casa più sacra, e di riconoscere la tua forza e la tua dolcezza in ogni respiro.

E se stai attraversando la menopausa, possa questa pratica sostenerti come un passaggio verso una nuova pienezza, un tempo in cui la tua saggezza e la tua energia vitale trovano nuove forme per esprimersi.

Con amore,
Aida Cavallo ❤️

www.aidacavallo.com

[@aidacavallo.yogaovarico](https://www.instagram.com/aidacavallo.yogaovarico)

info@aidacavallo.com