



3° Convegno

PREVENZIONE MULTIDISCIPLINARE PER LA SALUTE ORMONALE DELLA DONNA

Yoga & Medicina – Integrazione tra Scienza
e Consapevolezza Femminile
Effetti fisiologici nella donna dopo i 40 anni.



organizzato e promosso da Sayonara Motta -
Devayogamynd School & Sayoga Therapy
Sabato 30 Maggio | 10.00 – 13.30
c/o Fiera Di Rimini - Hall B5/D5 Sala MIMOSA

Convegno gratuito, con prenotazione obbligatoria
(è necessario il biglietto di ingresso a Rimini Wellness)

Prenota il tuo posto ora! - Posti limitati!

PRENOTA IL TUO POSTO QUI

per info:: academy@sayonaramotta.com whatsapp: 3881689034





Yoga & Medicina – Integrazione tra Scienza e Consapevolezza Femminile

All'interno di RiminiWellness 2026, si conferma per il terzo anno consecutivo un appuntamento di alto profilo scientifico dedicato alla salute femminile: un convegno che rappresenta oggi un riferimento innovativo nel panorama nazionale e internazionale.

Promosso da Sayonara Motta, pioniera nell'introdurre il tema della menopausa in un contesto fieristico internazionale, questo congresso nasce con una visione chiara e distintiva: portare la medicina scientifica e l'approccio integrato al centro del dibattito sulla salute ormonale della donna, coinvolgendo alcuni tra i più autorevoli **specialisti nei campi della ginecologia, endocrinologia, nutrizione e medicina funzionale.**

Un approccio multidisciplinare basato sull'evidenza scientifica
Il convegno si fonda su un modello integrato che combina discipline mediche e approcci complementari, con l'obiettivo di fornire strumenti concreti e scientificamente validati per la prevenzione e la gestione della salute ormonale femminile.



SaYoGaTherapyItaly

Holistic WellBeing



Le aree di intervento includono:

- Endocrinologia e Ginecologia clinica
- Terapia Ormonale Sostitutiva (TOS) e protocolli ormonali naturali
- Longevity Femminile e Healthspan
- Disbiosi Intestinale
- Training metabolico e attività fisica adattata
- Prevenzione e trattamento dell'osteoporosi
- Disfunzione del pavimento pelvico
- Riabilitazione del pavimento pelvico
- Termoregolazione e gestione dei sintomi vasomotori
- Yoga terapeutico e approccio mente-corpo.

Tutti i contenuti saranno sviluppati sulla base delle più recenti evidenze scientifiche, con un linguaggio accessibile ma rigoroso, rivolto in particolare a donne attive, sportive e donne over 40, che desiderano comprendere e gestire in modo consapevole i cambiamenti fisiologici del proprio corpo.



SaYoGaTherapyItaly

Holistic WellBeing



Obiettivo del Convegno

L'obiettivo principale è **offrire uno spazio di informazione, prevenzione e aggiornamento scientifico sulla perimenopausa e menopausa**, attraverso un approccio multidisciplinare che integri:

- la visione medica specialistica
- la dimensione psicologica ed emotiva
- l'esperienza corporea attraverso il movimento consapevole.

Il congresso intende supportare la donna nel percorso di transizione ormonale, affrontando in modo strutturato:

- cambiamenti endocrini
- adattamenti metabolici
- variazioni della composizione corporea
- impatto psicologico ed emotivo

promuovendo un nuovo paradigma: **la gestione attiva e consapevole della salute ormonale lungo tutto l'arco della vita.**



SaYoGaTherapyItaly

Holistic WellBeing



La Nuova Menopausa: un paradigma evolutivo

Dal punto di vista medico, la menopausa rappresenta una condizione fisiologica caratterizzata dalla progressiva riduzione della produzione estrogenica, conseguente all'esaurimento follicolare ovarico.

Tuttavia, l'attuale evoluzione sociodemografica e scientifica impone una ridefinizione di questo concetto.

Nasce così il modello della “Nuova Menopausa”: non più interpretata come fase finale della fertilità, ma come fase di **transizione** attiva, caratterizzata da **potenziale adattativo, longevità e qualità della vita.**

In una popolazione femminile con aspettativa di vita superiore agli 80 anni, la menopausa rappresenta una fase che può estendersi per oltre un terzo della vita: ciò rende fondamentale un approccio preventivo, personalizzato e multidisciplinare.

Tematiche Scientifiche del Congresso

1. Fisiologia e salute ormonale femminile

Analisi del sistema endocrino femminile e delle variazioni ormonali nelle diverse fasi della vita, con focus sui sintomi clinici della perimenopausa e menopausa.

2. Terapia Ormonale Sostitutiva (TOS)

Indicazioni cliniche, benefici, rischi e personalizzazione del trattamento secondo le più recenti linee guida internazionali.

3. Attività fisica come intervento terapeutico

Il movimento come “farmaco”: protocolli di allenamento specifici per: migliorare la sensibilità insulinica, preservare massa muscolare e densità ossea, ottimizzare la funzione cardiovascolare

4. Yoga terapeutico e medicina integrata

Applicazione di tecniche di respirazione, regolazione del sistema nervoso autonomo e pratiche mente-corpo per la gestione dello stress e dei sintomi psico-fisici.

6. Salute del microbiota intestinale

Microbiota intestinale, metabolismo estrogenico e impatto sistemico nella fisiologia femminile.

7. Pavimento pelvico Disfunzioni e Prevenzione

Valutazione, prevenzione e riabilitazione delle disfunzioni pelviche attraverso approcci integrati medico-riabilitativi.

8. Longevity & Hormonal Aging nella donna

Analisi dei meccanismi dell'invecchiamento ormonale femminile e l'impatto metabolico del declino estrogenico.



Un ponte tra Scienza e Consapevolezza

Questo convegno rappresenta un punto di incontro tra:

- rigore scientifico
- innovazione terapeutica
- consapevolezza corporea

Un **modello evoluto che integra medicina e movimento, dati clinici ed esperienza diretta**, per offrire alle donne strumenti concreti, validati e applicabili nella vita quotidiana.

Il ruolo pionieristico di Sayonara Motta

Sayonara Motta è stata tra le prime figure a livello internazionale a portare il tema della menopausa all'interno di un contesto fieristico come RiminiWellness, contribuendo a rompere un tabù storico e aprire un dialogo strutturato tra medicina, fitness e benessere.

La sua visione ha reso possibile la creazione di un format unico, capace di unire:

- ricerca scientifica
- formazione professionale
- esperienza pratica

coinvolgendo negli anni specialisti di alto livello e creando un punto di riferimento per la salute femminile nel mondo del fitness.



Conclusioni

Il 3° Convegno rappresenta oggi una piattaforma avanzata di aggiornamento e confronto, dove la salute della donna viene affrontata con un approccio integrato, scientifico e orientato al futuro.

Un invito rivolto a tutte le donne — atlete, professioniste e over 40 — a diventare protagoniste attive del proprio benessere, attraverso conoscenza, prevenzione e consapevolezza.



SaYoGaTherapyItaly

Holistic WellBeing



3° Convegno sulla salute della donna: gli interventi e i relatori

Il Convegno - per la terza volta a Rimini Wellness - sarà un momento di incontro e conoscenza, nel quale la medicina scientifica e l'approccio integrato sono al centro del dibattito sulla salute ormonale della donna: lo faremo coinvolgendo alcuni tra i più autorevoli specialisti nei campi della ginecologia, naturopatia, endocrinologia, nutrizione e medicina funzionale.



Gli interventi

Ruolo dell'intestino nella salute ormonale della donna: l'estroboloma **Sottotitolo: Microbiota intestinale, metabolismo estrogenico e impatto sistemico nella fisiologia femminile**



Relatore: Enrico Bevacqua

L'asse intestino-ormoni rappresenta un elemento chiave nella regolazione della salute femminile.

In particolare, l'estroboloma — l'insieme dei microrganismi intestinali coinvolti nel metabolismo degli estrogeni — svolge un ruolo determinante nel modulare la biodisponibilità estrogenica e, di conseguenza, numerosi processi fisiologici e patologici. Alterazioni del microbiota intestinale (disbiosi) possono compromettere il corretto riassorbimento degli estrogeni, contribuendo allo sviluppo di condizioni cliniche quali sindrome premestruale, endometriosi, obesità, sindrome metabolica e disturbi della menopausa.

Obiettivi della relazione

- Analizzare il ruolo del microbiota intestinale nella regolazione ormonale
- Comprendere la funzione dell'estroboloma nel metabolismo degli estrogeni
- Identificare le correlazioni tra disbiosi e patologie ginecologiche e metaboliche
- Definire strategie preventive e terapeutiche basate sull'evidenza



Contenuti principali

- Asse intestino-ormoni
 - Interazione tra microbiota, fegato e sistema endocrino
 - Ruolo dell'enzima β -glucuronidasi nel ricircolo estrogenico
- Estroboloma
 - Definizione e composizione
 - Impatto sulla regolazione dei livelli di estrogeni circolanti
- Disbiosi intestinale e implicazioni cliniche
 - Alterazioni del metabolismo estrogenico
 - Correlazioni con endometriosi, PCOS, obesità e disturbi menopausali
 - Impatto su infiammazione cronica e sistema immunitario
- Microbiota e metabolismo
 - Relazione con insulino-resistenza e sindrome metabolica
 - Influenza su peso corporeo e composizione corporea
- Strategie di intervento
 - Nutrizione funzionale (fibre, prebiotici, fitonutrienti)
 - Probiotici e modulazione del microbiota
 - Stile di vita: attività fisica e gestione dello stress

Approccio multidisciplinare

- Integrazione tra gastroenterologia, ginecologia ed endocrinologia
- Ruolo della medicina preventiva e personalizzata
- Educazione della paziente e promozione della consapevolezza intestinale



Gli interventi

Prevenire per vivere meglio: la rivoluzione della salute ormonale femminile - Prevenzione, personalizzazione e approccio multidisciplinare per vivere meglio ogni fase della vita della donna.



Relatrice: Monica Calcagni

La salute ormonale femminile rappresenta un pilastro fondamentale nella prevenzione primaria e secondaria delle principali condizioni cliniche che interessano la donna lungo tutto l'arco della vita, con particolare rilevanza nella transizione perimenopausale e postmenopausale. Negli ultimi anni, l'evoluzione delle evidenze scientifiche ha ridefinito il ruolo della prevenzione, promuovendo un approccio integrato e multidisciplinare che supera la gestione sintomatica, per orientarsi verso una medicina predittiva, personalizzata e proattiva.

Obiettivi della relazione

- Analizzare i cambiamenti endocrini nelle diverse fasi della vita femminile
- Identificare precocemente i segnali clinici della disfunzione ormonale
- Promuovere strategie di prevenzione basate su evidenze scientifiche
- Integrare approcci farmacologici e non farmacologici nella pratica clinica.

Approccio multidisciplinare

- Integrazione tra ginecologia, endocrinologia e medicina preventiva
- Ruolo dell'attività fisica come "farmaco metabolico"
- Yoga terapeutico e tecniche di gestione dello stress
- Educazione della paziente e empowerment femminile



Gli interventi

Longevity & Hormonal Aging nella donna Ormoni e Metabolismo | Healthspan

Relatrice: Cinzia Polo



L'invecchiamento ormonale nella donna rappresenta un processo fisiologico complesso, caratterizzato da progressive modificazioni endocrine che influenzano profondamente metabolismo, composizione corporea e rischio cardiovascolare.

Il concetto moderno di longevity non si limita all'estensione della vita (lifespan), ma si concentra sul miglioramento della healthspan, ovvero della qualità della vita in salute, attraverso strategie preventive e interventi personalizzati basati sull'evidenza scientifica.

Obiettivi della relazione

- Analizzare i meccanismi dell'invecchiamento ormonale femminile
- Comprendere l'impatto metabolico del declino estrogenico
- Definire strategie per migliorare la healthspan

Integrare approcci clinici, nutrizionali e comportamentali





Contenuti principali

- Endocrinologia dell'invecchiamento
 - Riduzione di estrogeni, progesterone e androgeni
 - Alterazioni dell'asse ipotalamo-ipofisi-ovaio
- Ormoni e metabolismo
 - Insulino-resistenza e aumento del grasso viscerale
 - Alterazioni del metabolismo lipidico e glucidico
 - Impatto su massa muscolare e densità ossea
- Longevity e Healthspan
 - Differenza tra aspettativa di vita e qualità della vita
 - Biomarcatori dell'invecchiamento sano
 - Prevenzione delle patologie cronico-degenerative

Approccio multidisciplinare

- Integrazione tra ginecologia, endocrinologia e medicina anti-aging
- Ruolo della prevenzione precoce nella donna 40+

Personalizzazione degli interventi in base al profilo metabolico



SaYoGaTherapyItaly

Gli interventi

**Pelvic Camp: la salute del pavimento pelvico nella donna sportiva
“Disfunzioni pelviche nella donna atleta: incidenza, accesso alle cure,
impatto sportivo e modelli di prevenzione.”**



Relatrice: Floriana Carbone

La salute del pavimento pelvico rappresenta un elemento chiave nella performance, nella prevenzione degli infortuni e nella qualità della vita della donna sportiva.

L'aumento della partecipazione femminile all'attività fisica ad alta intensità ha evidenziato una crescente incidenza di disfunzioni pelviche spesso sottovalutate o non diagnosticate precocemente. Il concetto di Pelvic Camp introduce un approccio innovativo, integrato e multidisciplinare, finalizzato alla valutazione, prevenzione e trattamento delle disfunzioni del pavimento pelvico nelle donne attive, dalle atlete professioniste alle praticanti fitness.

Obiettivi della relazione

- Analizzare l'impatto dell'attività sportiva sul pavimento pelvico
- Identificare i principali fattori di rischio nelle donne sportive
- Promuovere strategie di prevenzione e rieducazione pelvica
- Integrare protocolli clinici e training specifici



Contenuti principali

- Anatomia e fisiologia del pavimento pelvico
 - Struttura muscolo-fasciale e funzione di supporto
 - Ruolo nella stabilità del core e nella biomeccanica del movimento
- Disfunzioni pelviche nella donna sportiva
 - Incontinenza urinaria da sforzo (SUI)
 - Prolasso degli organi pelvici
 - Ipertono vs ipotono muscolare
 - Dolore pelvico cronico
- Sport e fattori di rischio
 - Discipline ad alto impatto (running, cross training, jumping)
 - Sovraccarico pressorio e gestione della respirazione
 - Errori tecnici e disfunzioni del core
- Valutazione clinica e funzionale
 - Assessment pelvico specialistico
 - Test di funzionalità muscolare e coordinazione
 - Approccio preventivo nella donna giovane e atleta
- Strategie terapeutiche e preventive
 - Riabilitazione del pavimento pelvico
 - Esercizi specifici e training neuromuscolare
 - Integrazione con tecniche respiratorie e controllo pressorio

Approccio multidisciplinare

- Collaborazione tra ginecologo, fisioterapista e trainer
- Integrazione con metodologie come yoga terapeutico e tecniche somatiche
- Educazione e consapevolezza corporea nella donna sportiva

Gli interventi

Il pavimento pelvico: la chiave del piacere femminile Equilibrio neuromuscolare, consapevolezza corporea e benessere sessuale nella donna



Relatrice: Simona Oberhammer

Il pavimento pelvico rappresenta una struttura funzionale centrale nella salute globale e nel benessere sessuale femminile. Spesso trascurato nella pratica clinica e nella percezione corporea, il suo equilibrio neuromuscolare è determinante per la qualità della vita, influenzando sensibilità, risposta sessuale e percezione del piacere.

Alterazioni del tono muscolare — sia in condizioni di ipotono che di ipertono — possono contribuire allo sviluppo di disfunzioni quali anorgasmia, difficoltà orgasmiche, riduzione della sensibilità vaginale, dispareunia, vaginismo, secchezza vaginale e dolore pelvico cronico.

Obiettivi della relazione

- Comprendere il ruolo del pavimento pelvico nella risposta sessuale femminile
- Identificare le principali disfunzioni correlate ad alterazioni del tono muscolare
- Promuovere consapevolezza corporea e prevenzione
- Integrare approcci terapeutici e olistici





Contenuti principali

- Anatomia e funzione del pavimento pelvico
 - Struttura muscolare e connessioni neurofisiologiche
 - Ruolo nella sessualità, nel supporto viscerale e nella stabilità del core
- Disfunzioni pelviche e impatto sulla sessualità
 - Ipotono: riduzione della sensibilità e difficoltà orgasmiche
 - Iper tono: dolore, vaginismo e dispareunia
 - Secchezza vaginale e dolore pelvico cronico
- Connessione mente-corpo
 - Influenza di stress, emozioni e vissuto corporeo
 - Ruolo del sistema nervoso autonomo nella risposta sessuale
- Approccio integrato
 - Tecniche di consapevolezza corporea e respirazione
 - Esercizi di attivazione e rilascio miofasciale
 - Integrazione con pratiche olistiche (yoga, tecniche somatiche)

Approccio multidisciplinare

- Collaborazione tra ginecologia, fisioterapia pelvica e discipline olistiche
- Educazione della donna alla percezione e gestione del proprio corpo
- Integrazione tra salute fisica, emotiva e relazionale



Gli interventi

L'attività fisica come il più potente farmaco: riequilibrio ormonale naturale e prevenzione sistemica.

Training Femminile e Yoga Terapeutico per il Benessere Femminile Over 40



Relatrice: Sayonara Motta

L'attività fisica rappresenta oggi uno dei più efficaci strumenti di prevenzione e trattamento non farmacologico per le principali condizioni croniche femminili, tra cui osteoporosi, sindrome metabolica e disfunzioni ormonali. In particolare, nella fase della perimenopausa e post-menopausa, il movimento strutturato e consapevole assume un ruolo centrale nel mantenimento dell'equilibrio endocrino, della salute ossea e del benessere psicofisico.

L'integrazione tra allenamento funzionale e yoga terapeutico consente di intervenire in modo mirato sui sistemi metabolico, neuroendocrino e muscolo-scheletrico, promuovendo un approccio preventivo e personalizzato.

Obiettivi della relazione

- Evidenziare il ruolo dell'attività fisica come "farmaco" nella prevenzione
- Supportare il riequilibrio ormonale attraverso pratiche integrate
- Promuovere protocolli di allenamento specifici per la donna 40+
- Migliorare qualità della vita e healthspan

Contenuti principali

- La Nuova Menopausa
 - Ridefinizione della menopausa come fase evolutiva
 - Impatto del calo estrogenico su metabolismo, ossa e sistema nervoso
- Yoga terapeutico e sistema endocrino
 - Tecniche yogiche per la regolazione neuroendocrina
 - Stimolazione funzionale dell'asse ipotalamo-ipofisi
- Supporto alle ghiandole endocrine
 - Pratiche mirate per ipofisi, tiroide, ovaie e surreni
 - Approccio dolce e progressivo adattato alla fisiologia femminile
- Strumenti operativi
 - Pranayama: regolazione del sistema nervoso autonomo
 - Asana: mobilità, forza e stimolazione ghiandolare
 - Mudra: modulazione energetica e concentrazione
- Allenamento femminile dopo i 40 anni
 - Training metabolico e forza per prevenzione osteoporosi
 - Lavoro su massa muscolare, equilibrio e postura
 - Personalizzazione dei carichi e gestione dello stress

Approccio multidisciplinare

- Integrazione tra medicina preventiva, movimento e discipline mente-corpo
- Attività fisica come intervento terapeutico validato
- Educazione della donna alla gestione attiva della propria salute

| ORARIO | TEMA | RELATORE |
|----------------|---|---|
| 9:45 | Registrazione Benvenuto e apertura convegno | Moderatrice Sabrina Orrico, P.M. Sayoga |
| 10:15 10:45 | Ruolo dell'intestino nella salute ormonale della donna: l'estroboloma. | Dott. Enrico Bevacqua |
| 10:45 11:15 | Longevity & Hormonal Aging nella donna | Dott.ssa Cinzia Polo |
| 11.15 11:45 | Pelvic Camp: la salute del pavimento pelvico nella donna sportiva | Dott.ssa Floriana Carbone |
| 11:45 12:15 | Prevenire per vivere meglio: la rivoluzione della salute ormonale | Dott. ssa Monica Calcagni |
| 12:15 12:45 | Il pavimento pelvico: la chiave del piacere femminile. | Dott. ssa Simona Oberhammer |
| 12:45 13:15 | L'attività fisica come farmaco e terapia preventiva: strategie integrate per la salute metabolica e ormonale della donna. | Dott.ssa Sayonara Motta |
| 13.15 13.30 | Saluti finali e condivisione | |



I Relatori (in ordine di partecipazione)

Dott. Enrico Bevacqua

Medico Chirurgo

Master Universitario di II° Livello in PNEI

Medicina Funzionale della Longevità

Esperto in disturbi Gastrointestinali e Microbiota intestinale

Tema: Ruolo dell'intestino nella salute ormonale della donna: l'estroboloma.

Dott.ssa Cinzia Polo

MD Specialista in ginecologia

Medico estetico

Esperta in Longevity Femminile e Menopausa

Tema: Longevity & Hormonal Aging nella donna

Dott.ssa Floriana Carbone

Medico Specialista in Ginecologia e Ostetricia

Professoressa a contratto Università Statale di Milano

Responsabile Pelvic Unit Policlinico Milano

Tema: Pelvic Camp: la salute del pavimento pelvico nella donna sportiva



SaYoGaTherapyItaly

Holistic WellBeing



I Relatori

Dott.ssa Monica Calcagni

Medico Chirurgo Specialista in Ginecologia ed Ostetricia

Master Medicina Estetica

Medico di Medicina Generale

Autrice di due libri "Cose da Donna" & "Più donna meno Pausa"

Tema: Prevenire per vivere meglio: la rivoluzione della salute ormonale femminile

Dott.ssa Simona Oberhammer

Naturopata

Autrice bestseller Mondadori

Ideatrice dei metodi Biotipi Oberhammer® Via Femminile® e Gymintima®

Pioniera del benessere del pavimento pelvico da oltre 20 anni, con milioni di visualizzazioni su YouTube.

Autrice del libro "Metodo Gymintima: allena il pavimento pelvico per il tuo benessere intimo"

Tema: Il pavimento pelvico: la chiave del piacere femminile

Dott.ssa Sayonara Motta:

Laurea in Scienza motorie

C-IAYT Yoga Therapist

Yoga Leader E-500 RYT- YACEP

Ayurveda Counselor

Fitness Expert in Womens Training

Ideatrice del metodo Yoga Teraperutico in Menopausa

Esperta in Menopausa Coach GGS

Tema: L'attività fisica come farmaco e terapia preventiva: strategie integrate per la salute metabolica e ormonale della donna.



SaYoGaTherapyItaly

Holistic WellBeing



CONVEGNO SALUTE ORMONALE DELLA DONNA - 3 edizione

REGISTRA QUI LA TUA PRESENZA: convegno + free class donna

Registrandoti ora, riservi il tuo posto al **convegno** e potrai partecipare, nel pomeriggio, alle FREE Class - Zona Devayogamynd School - HALL B5/D5 seguendo lezioni mirate per il benessere femminile con Sayonara Motta e altri trainers.

IMPORTANTE: Ci sono solo 100 posti: le registrazioni superiori a tale numero andranno in lista di attesa. Pochi giorni prima del convegno ti arriverà una mail per confermare la tua presenza: ti preghiamo di confermare solo se sei certa di partecipare, viceversa lascia il tuo posto a chi è rimasto in lista di attesa.

Info e dettagli: 3334929059

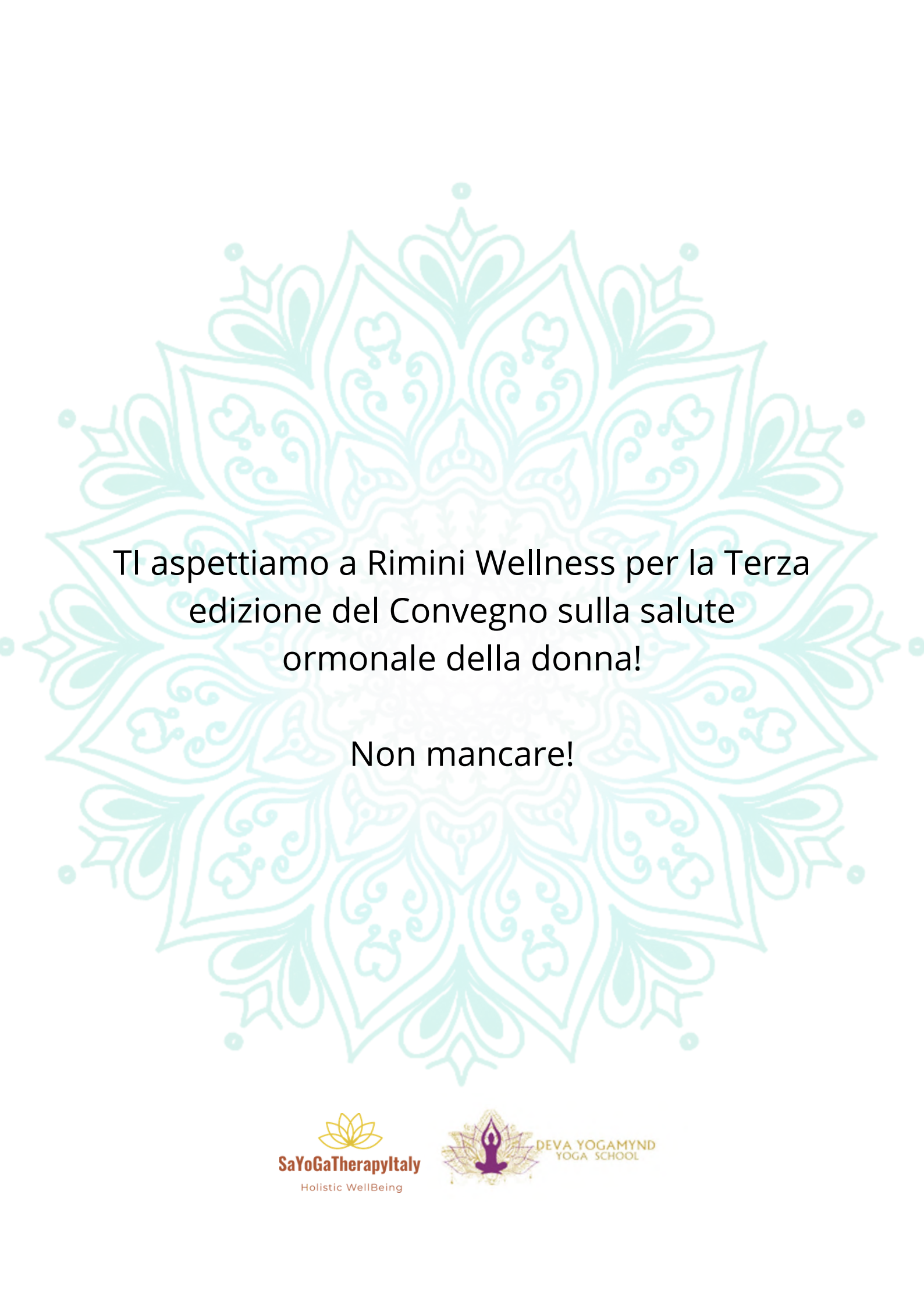
**Il convegno è gratuito ma è necessario avere il biglietto d Rimini Wellness!
Se non hai già il biglietto, puoi acquistarlo ora a 40€ anziché 60€: il biglietto è valido 4 giorni!**

Acquistare il biglietto è semplice e veloce!

1. Registrati e accedi all'area riservata visitatori
<http://riminiwellness.com/ticket>
2. Usa il tuo codice sconto **R3SAY**
3. Acquista il tuo biglietto ridotto RiminiWellness a 40 euro invece che 60 Euro
4. Scarica il biglietto che ti consente di accedere alla manifestazione

Per maggiori info scrivi a helpdesk.rn@iegexpo.it

Come arrivare a RW: <https://www.riminiwellness.com/it/come-arrivare>



Ti aspettiamo a Rimini Wellness per la Terza
edizione del Convegno sulla salute
ormonale della donna!

Non mancare!