

COME FARFALLE IN VOLO

percorso di consapevolezza corporea per adulti

condotto da

DEBORA SBAIZ

Danza/Movimento Terapeuta e Professional Counselor

Spesso ci sentiamo tesi, oppressi da tanti impegni, dalle responsabilità, dal tempo che non è mai abbastanza.

Questo stato di cose favorisce la separazione mente/corpo, mentre la loro integrazione favorirebbe armonia e benessere.

In questa giornata prenderemo come metafora il percorso trasformativo da bruco a farfalla per capire che risorse possiamo utilizzare nella nostra vita per sentirci più leggeri e poter finalmente spiccare il nostro 'volo'.

Lavoreremo in movimento nella relazione con noi stessi e con gli altri per comprendere aspetti di noi che creano tensione e ci prenderemo il tempo di giocare, di sprigionare la nostra creatività e di ascoltare i messaggi che arrivano dal nostro corpo.

Liberando le tensioni accumulate nel corpo anche la mente si rilassa e le emozioni possono essere espresse in forme costruttive e creative dando spazio ad un'esplorazione personale in una visione di arricchimento collettivo.

Il corso avrà luogo presso l' "Associazione Astarte" via Progresso, Palazzetto dello Sport ingresso laterale, Ligugnana di San Vito Al Tagliamento dalle ore 10.30 alle 16.30.

Vi ricordiamo inoltre che per il corretto svolgimento della lezione si consiglia di portare pranzo al sacco, abiti comodi (non sono necessarie le scarpe) e i propri cuscini.

Il costo complessivo della lezione è di 60€ a persona.

Affrettatevi i posti sono limitati!!

Per informazioni contattare Lidia al numero 3478482150.