

COSA FAREMO

- ringrazieremo gli Elementi e quest' Esistenza per sostenerci in ogni nostro passo attraverso rituali

- lasceremo andare le tensioni, i traumi che accumula il corpo attraverso lo Yoga, le meditazioni dinamiche e asseconderemo il flusso dell' energia che scorre dentro di noi attraverso il movimento somatico per ritrovare il piacere di stare nel corpo

- giocheremo con la nostra voce attraverso esercizi di espressione vocale

- prenderemo consapevolezza dell' importanza e della potenza delle nostre parole

- condivideremo la gioia del cibo seduti intorno alla stessa tavola, la gioia dello stare insieme

- apriremo la porta del piacere per accettarci, amarci, coccolarci in ogni nostra parte, in ogni nostra espressione

PROGRAMMA

16 maggio

17.00 cerchio di apertura

20.00 cena

Coscienza corporale

17 /18 maggio

9.00 pratica yoga

Pic nic al mare e tempo libero

17.30 Laboratorio di espressione vocale/della parola

20.00 cena

Gioco/canti e condivisioni

19 maggio

9.30 pratica 7 chakra dance e rituale di chiusura con intenzione da portarsi a casa

12.00 brunch/pranzo

saluti e partenze

il programma proposto è indicativo, staremo nel flow degli eventi e accoglieremo i bisogni di tutti i partecipanti



FACILITATRICI



SARA

Solare, gioiosa, fiduciosa nell' universo e nelle relazioni umane, viaggiatrice, in cammino alla ricerca di tutte le infinite forme che vogliamo permetterci di essere in questa vita e con questo corpo, attraverso discipline orientali e occidentali.

Studia yoga da 8 anni ed è appassionata di cucina vegetariana, nel corso della sua esperienza, ha gestito un bistrò biologico a Firenze.

Crede fortemente nella nostra natura ciclica, e solo un ritorno alla Natura ci porterà verso la strada del benessere "Noi siamo Natura"

ENRICA

Artista poliedrica, scrive canzoni sin dalla tenera età e questa esperienza le ha insegnato che creare da sé stessi significa avere la possibilità di raccontarsi con leggerezza, di scoprirsi con amore e di rinnovarsi con entusiasmo.

Porta l'attenzione al corpo, unico strumento grazie al quale possiamo avere una voce libera, da pensieri e rigidità, e ricca di suoni pieni, intensi e profondi, a prescindere dalla tessitura vocale che caratterizza ognuno di noi.

Ogni voce è diversa, scopriamola!

Si è formata alla scuola di teatro Teatès diretta da Michele Perriera, ha vissuto poi a Bologna dove ha studiato musical alla Bsmt e recitazione con Ivano Marescotti e Alessandra Frabetti e canto all' università di Siena Jazz. all'arte.

Attualmente vive a Marsala e sta lavorando all'uscita del suo primo cd. Ha all'attivo uno spettacolo di teatro canzone "Bocca di rosa" e si dedica alla musica live.



"Si può fare politica e protestare in mille modi: io canto", diceva Rosa Balistreri.