



ARMONIE CORPOREE

RESPIRARE, MUOVERSI, COMMUOVERSI

*Il Respiro e la Voce nel Corpo
bioenergetico*

23 OTTOBRE 2021

Associazione Francesco Padrini
Via San Calocero 6 - Milano



Il corpo è una "macchina" perfetta con la quale respiri, ti muovi nel mondo, percepisci sensazioni, emozioni, sentimenti. Quanto conosci il tuo corpo? Lo ascolti, ti prendi cura di lui oppure lo strapazzi pretendendo che esaudisca i tuoi bisogni, senza nemmeno prendere in considerazione il suo stato di benessere o malessere? Vivere negli automatismi delle necessità quotidiane ti porta a svolgere attività diverse (mangiare, dormire, lavorare, fare sport) senza prestare attenzione al COME svolgi tutte queste azioni durante le tue giornate. Sei consapevole di AVERE un corpo, di ESSERE il corpo?

Brenda, Celestino e Paola ti guideranno in un viaggio volto a restituire al tuo corpo uno stato vitale di carica energetica attraverso specifici esercizi corporei e di movimento, accompagnati dal respiro e dall'espressione della voce.

La voce fluisce dal respiro. Ogni suono vocale è un respiro che si fa musica, contiene energia, vibrazione armonica. L'uso della voce, nell'accompagnare il movimento corporeo e nell'assecondarlo, ti consentirà di contattare la parte più intima e più autentica di te, per sentirla, riconoscerla e amarla, integrandola nei tuoi processi vitali. L'esplorazione e l'uso della voce nel gruppo è un'attività che ti permetterà di liberare non solo il movimento, ma anche il suono originario del tuo bambino interiore.

DETTAGLI EVENTO

Quando: sabato 23 ottobre 2021

Orari: 10-13/15-18;

Sede: Associazione Francesco Padrini - Via San Calocero 6, Milano

Costo: € 100,00 per i soci, € 150,00 per i non iscritti all'Associazione

Cosa occorre: abbigliamento comodo.

Posti limitati. Il seminario sarà svolto se sarà raggiunto il numero di 10 iscritti.

Conduuttori:

Brenda Cornejo: Operatore Olistico perfezionato nella tecnica Bioenergetic Grounding Massage e in Bioenergetic Movement (Metodo originale Francesco Padrini), musicista e cantante.

Celestino Russo: Sociologo, educatore, attore e musicista, musico-terapeuta, cantante di armonici, massaggiatore shiatsu, massaggio bioenergetico® (metodo F. Padrini).

Paola Chiaretti: Counselor, conduttrice di classi di esercizi di bioenergetica, consulente di Eudinamica®, praticante il massaggio bioenergetico® (metodo F. Padrini).

Info e iscrizioni: Paola Chiaretti 392.7824397 - chiaretti.paola@gmail.com

L'incontro si svolgerà nel rispetto del decreto-legge inerente le misure urgenti per fronteggiare l'emergenza epidemiologica da COVID-19 e per l'esercizio in sicurezza di attività sociali ed economiche.