



Therapeia

Workshop di movimento danzato

Consapevolezza di sé
in relazione a
spazio, peso, tempo, flusso

A woman with long reddish-brown hair, wearing a brown hoodie, is smiling and looking to her left. She is standing in a field of tall, dry grass. The background is a soft-focus field of similar grass. The lighting is warm, suggesting late afternoon or early morning.

SPAZIO

23 settembre 2023

15:30 - 18:30

PESO

7 ottobre 2023

15:30 - 18:30

FLUSSO

11 novembre 2023

11:30 - 15:30

**con pranzo consapevole
incluso**

TEMPO

16 dicembre 2023

15:30 - 18:30

23 settembre
dalle 15:30 alle 18:30
SPAZIO

La ricerca inizia dal nostro corpo, vissuto come spazio intimo e personale. Percepriamo i nostri confini attraverso la pelle, ascoltiamo la vita pulsare dentro di noi. Gradualmente ci apriamo allo spazio circostante, esplorandolo e abitandolo in maniera sensibile e creativa.

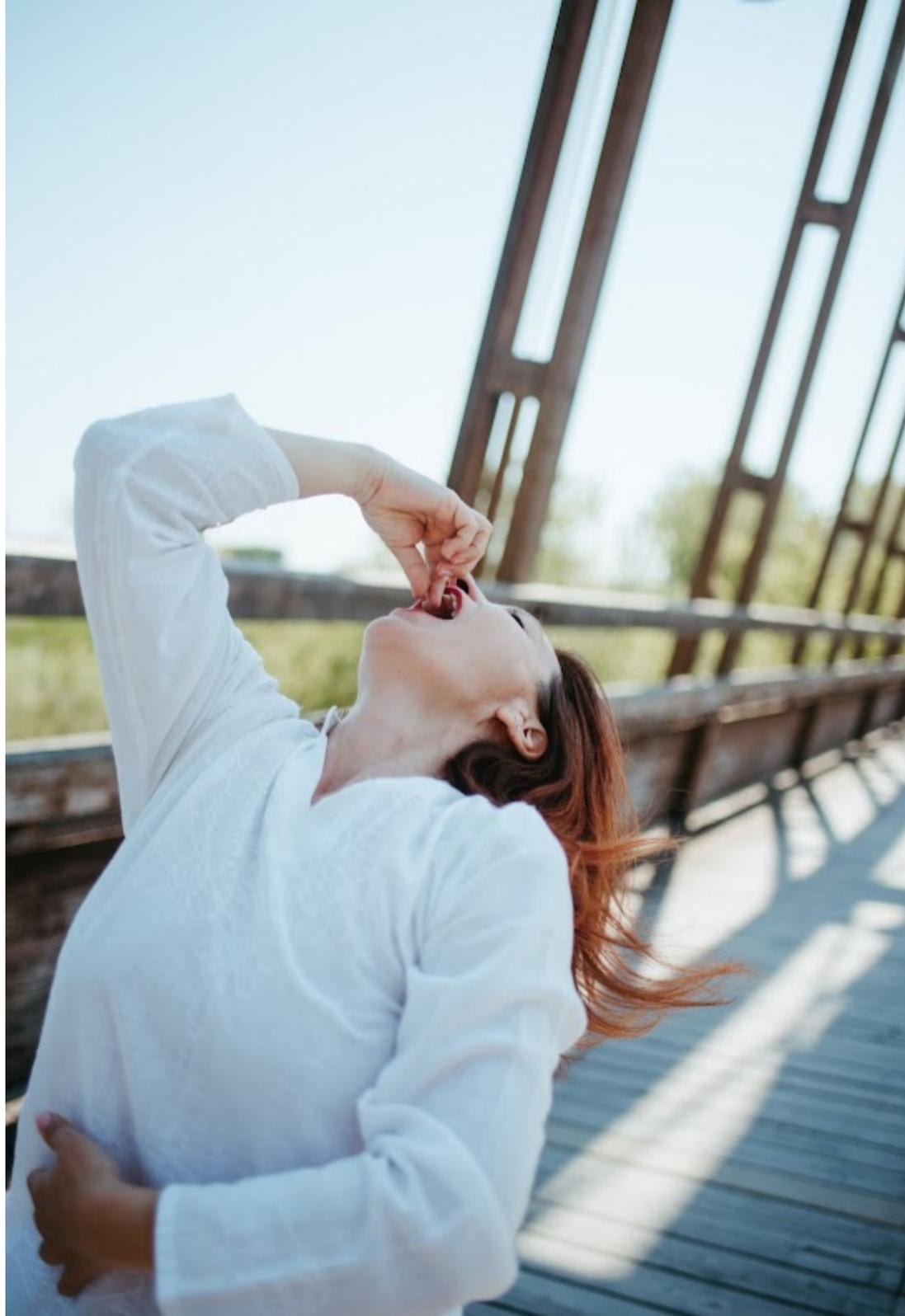


7 ottobre dalle 15:30 alle 18:30

PESO

Esplorando lo spostamento del nostro peso nello spazio, attraverso l'azione dei muscoli che sfidano la forza di gravità e delle ossa che fungono da leve, osserviamo il punto in cui esso viene rilasciato, in cui ci radichiamo. Esso ci porta a trovare stabilità e rinnovata energia.





11 novembre 11:30 - 15:30

FLUSSO

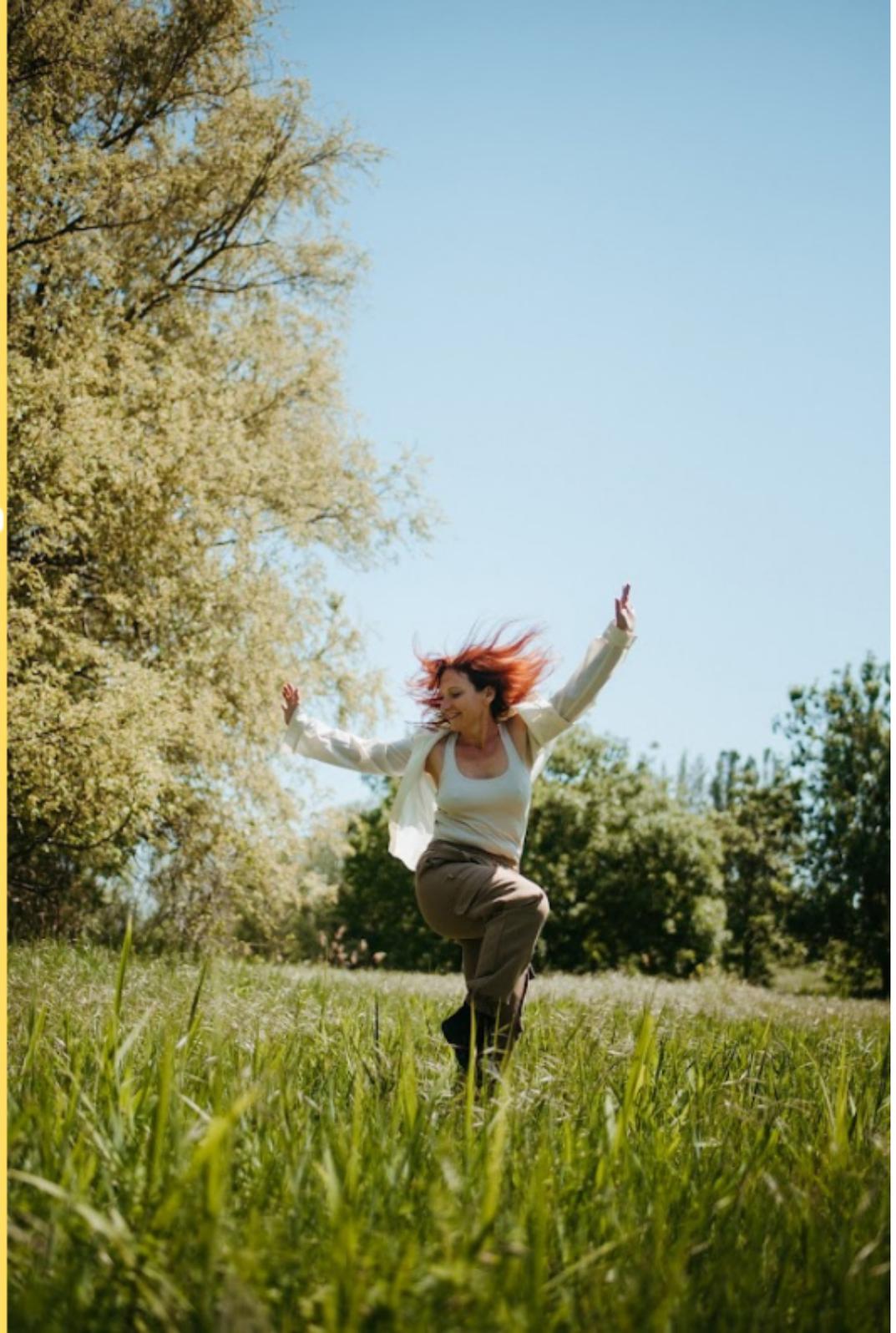
Il flusso del movimento è controllato dal sistema nervoso, è in stretta relazione con gli stimoli interni ed esterni e si esprime nelle sfumature di due polarità, controllato e libero. In questa sede, gli stimoli saranno rappresentati dai sapori: salato, acido, dolce, aspro, piccante. Quali qualità di movimento possono scaturire dal senso del gusto?

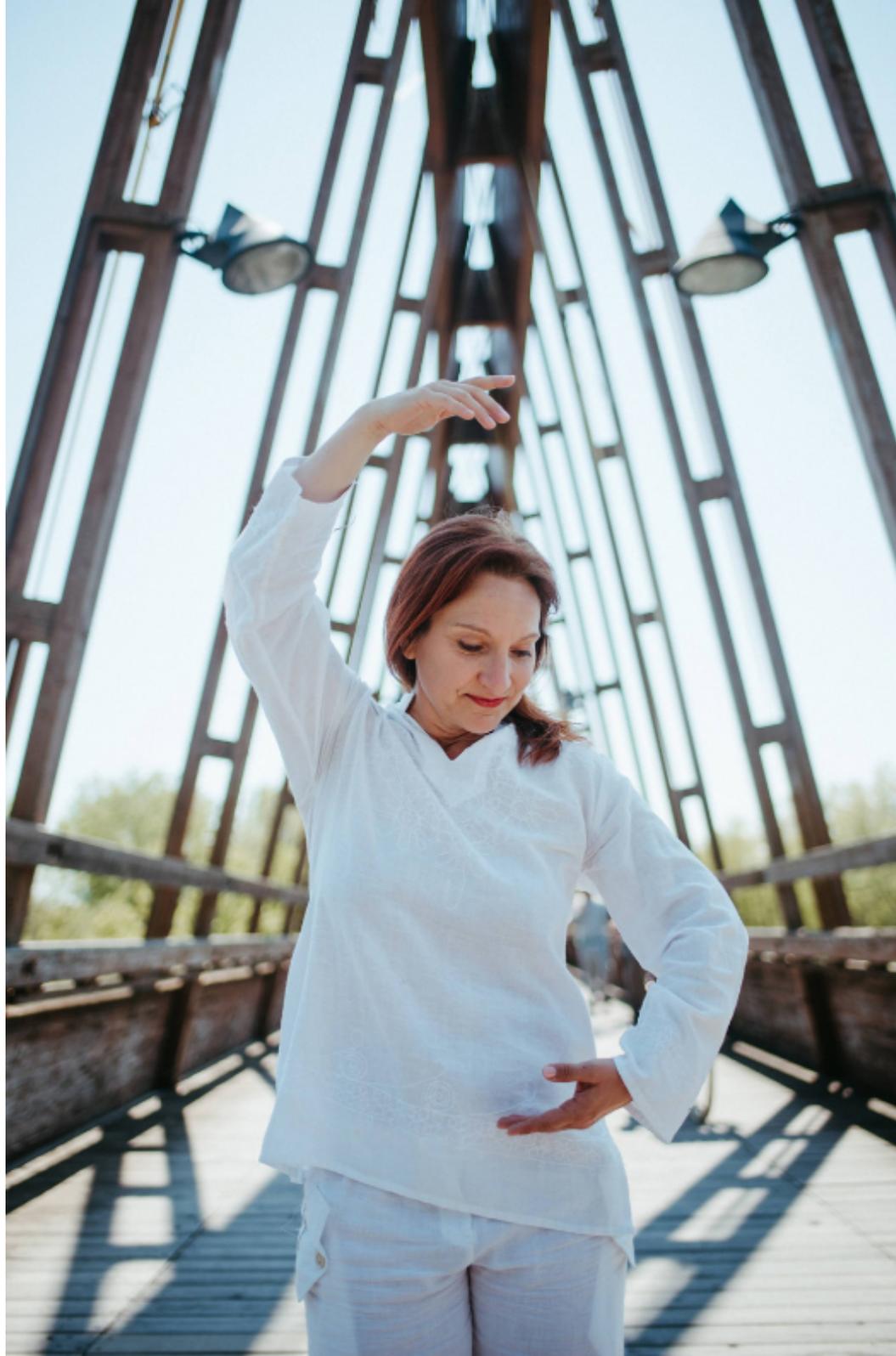
L'incontro sarà tenuto in collaborazione con la dottoressa nutrizionista Ilaria Busca che ci guiderà alla scoperta dei sapori e delle proprietà dei cibi che assaggeremo.

Nella pausa pranzo sarà possibile consumare un "pasto consapevole".

**16 dicembre
dalle 15:30 alle 18:30
TEMPO**

A partire dai ritmi corporei, battito cardiaco e ciclo respiratorio, esploreremo una serie di ritmi musicali per arrivare alla scoperta e all'ascolto della propria personale musicalità. Siamo a ritmo nella nostra quotidianità?





Conduce Isabella Piva,
psicologa, insegnante e
formatrice nel Metodo
Hobart® - conoscersi nella
danza dal 2006, operatrice
shiatsu, Drum Circle
Facilitator.

Costi:

Intero percorso 150 €

Singolo incontro 40 €

Contributo per il pranzo

Info e prenotazioni presso

Therapeia:

Tel.: +39 0721 153 5906 e-

mail:

segreteria@gruppothrapeia