

Terra ... Fuoco ... Acqua ... Aria ...

*“Il corpo è zolla, acqua,
movimenti, fuoco, vento”.*

(Shinkichi Takashaki)

*Gli sciamani indiani insegnano
che l'uomo può conoscere se stesso
entrando in contatto
con i quattro elementi primordiali
di cui è composto l'universo:
la terra, l'acqua, il fuoco, l'aria.
Ad ogni elemento corrisponde una parte di noi,
ed in ognuna di esse è racchiuso un tesoro.*

*Il percorso propone,
attraverso la conoscenza
e la sperimentazione
della solidità della terra,
della fluidità dell'acqua,
della passionalità del fuoco,
della limpidezza dell'aria,
di stimolare un maggior contatto
con il proprio corpo
e con la propria sfera emotivo-affettiva.*

METODOLOGIA

*L'esperienza si articola in
4 incontri serali.*

*Ogni incontro prevede:
un tempo per l'espressione corporea,
un tempo per la riflessione personale,
un tempo per ciò che si desidera condividere.*

*Durante gli incontri verranno utilizzati
differenti linguaggi creativi*

*Si richiede abbigliamento comodo
(tuta, calze, materassino, coperta)*

DATE INCONTRI

Ven. 15 -22 -29 Maggio 2009

Ven. 08 Giugno 2009

ore 20.30

DESTINATARI

*I laboratori sono aperti a tutti coloro
che, attraverso il corpo, il movimento,
la musica, le esperienze pratiche
vogliono:*

- prendersi del tempo per sé;*
- migliorare la qualità della propria
vita e il proprio ben-essere;*
- riscoprire il piacere
del corpo che si muove
in armonia con la mente;*
- trovare uno spazio
per l'ascolto di sé
e per la relazione con l'altro;*
- sviluppare le potenzialità e le
capacità personali.*

*I laboratori saranno attivati al
raggiungimento di minimo
10 partecipanti*

Info e Iscrizioni

Daniela Debè
tel. 0163/21100
cell. 340/5531356
e-mail
danieladebe@libero.it

Marinella Marchitelli

Tel. 0163 /24741
Cell.338/2791415
e-mail
gmczali@gmail.com

Le conduttrici

dr.ssa Daniela Debè
psicologa clinica, specializzata in tecniche di
rilassamento (Training Autogeno, Distensione
Immaginativa), tecniche corporee e tecniche
di massaggio antistress. Operatore shiatsu

Marinella Marchitelli

assistente sociale,
formazione in danzaterapia
e danze sacre in cerchio

... Terra ... Fuoco ...
Acqua ... Aria ...

Incontriamo
il nostro Sé
attraverso i 4 elementi

Gli incontri si terranno presso

Associazione Olistika
via alla Muletta 50 Romagnano S. (NO)