

CORSO : LE STAGIONI DEL CORPO

Il corso è rivolto a chi vuole prendersi cura di sé e del proprio ben-essere attraverso l'ascolto e i movimenti del corpo nel rispetto dei bioritmi naturali e della variabilità stagionale.

Tensioni, sovraccarichi e stress fisici ed emotivi segnano la nostra postura.

La conoscenza di sé, l'aggiustamento posturale, la riarmonizzazione energetica e la gestione delle emozioni sono le vie che ci conducono ad un equilibrio fra l'atteggiamento mentale e l'atteggiamento fisico.

E quando il respiro, fondamentale fonte di energia e sostegno dei muscoli, diventa sospiro liberatorio, la fiducia in noi stessi si rinforza e possiamo di nuovo ascoltare la saggezza del corpo.

Nel corso di 2 giornate potremo percorrere le tappe della vita attraverso movimenti ed emozioni delle 4 stagioni:

- **PRIMAVERA:** muscoli, vista, perineo

Nascita, crescita e apertura di sé verso gli altri

- **ESTATE E CANICULA':** tatto, gusto e sistema nervoso, sistema circolatorio

Gioia, esuberanza

- **AUTUNNO:** polmoni, olfatto

Malinconia

- **INVERNO:** ossa, udito

Rispetto, rilassamento e fiducia in sé stessi

Con Rita de Caroli, Terapista della Riabilitazione, Professional Counselor, Focuser .