



LA BELLEZZA E IL POTERE DELL'ENERGIA FEMMINILE

Incontri esperienziali dedicati
alle donne 8-12 Marzo 2022



❖ **Martedì 8 marzo (ore 20.30-21.30): Drum Circle.**

Donne che suonano i tamburi. Con Silvia Lombardini, musicoterapeuta e Drum Circle Facilitator secondo il metodo Arthur Hull.

Festeggiamo il femminile creando un cerchio di donne che connettono i propri ritmi e formano una visione comune del loro potenziale creativo. E' un modo per ritornare alle origini, quando migliaia di anni fa le percussioniste sacerdotesse erano le custodi delle tradizioni spirituali delle antiche civiltà matriacrali. Non sono richieste competenze musicali.

❖ **Venerdì 11 marzo (ore 20.30-21.30): Meditazione Heart Chakra (chakra del Cuore) e cerchio di suoni armonici.** Con Silvia Lombardini, musicoterapeuta e Drum Circle Facilitator secondo il metodo Arthur Hull.

Una meditazione in cui, attraverso la musica, il respiro, il movimento ed il silenzio, è possibile raggiungere la parte più profonda di noi stessi, il chakra del cuore, il più importante centro energetico del corpo umano. Invitiamo l'amore infinito a fluire attraverso di noi, permettendogli di guarire noi stessi e gli altri.

❖ **Sabato 12 marzo (ore 14.15-16.00): Profumo di donna. La ricerca del proprio benessere attraverso l'arte.** Con Debora Bedolis, artista arteterapeuta.

Un'occasione di incontro con i materiali artistici e il proprio nucleo creativo per esprimersi, rilassarsi, aprirsi alla dimensione del piacere, gioire. Non sono richieste doti artistiche.

❖ **Sabato 12 marzo (ore 16.30-18.15): Laboratorio esperienziale di Danza della Dea®.** Con Susan Callegaro, operatrice del benessere in danza orientale per il femminile Sistema Danza della Dea®.

Adatto a tutte le età, questo laboratorio è dedicato all'archetipo della Vergine. Contatteremo l'energia archetipica del ciclo femminile, attraverso respirazioni, meditazioni e movimenti danzati, per connetterci alla nostra Fanciulla Interiore. Danza della Dea® è un sistema integrato di tecniche per il benessere della donna centrato sulla danza del ventre. Non è necessario saper ballare.

Costo agevolato per la partecipazione a tutti gli incontri: 60 euro. I materiali sono inclusi.

Costo dei singoli incontri: Drum Circle 13 euro, Meditazione Heart Chakra 13 euro, Profumo di donna 25 euro, Danza della Dea 25 euro

DOVE A Gessate, sede secondaria del Centro in via Badia 74 (parcheggio in Largo Donatori di Sangue e Organi, presso la palestra).

Prenotazione obbligatoria, numero di posti limitato:
psicologiagessate@gmail.com