



LA BELLEZZA E IL POTERE DELL'ENERGIA FEMMINILE

Laboratorio esperienziale di Danza della Dea®

Sabato 12 marzo, ore 16.30-18.15

Laboratorio esperienziale di **Danza della Dea®** dedicato all'**archetipo** della **Vergine** con Susan Callegaro, Operatrice del benessere in danza orientale per il femminile Sistema Danza della Dea® certificata C.S.E.N. (Operatrice DanzaDea©).

Andremo a danzare l'**energia archetipica** collegata alla fase pre-ovulatoria del ciclo mestruale e alla luna crescente attraverso respirazioni, meditazioni e movimenti danzati, **per connetterci alla nostra Fanciulla Interiore**.

CHE COS'E' IL SISTEMA DANZA DELLA DEA®

E' un **sistema integrato di tecniche per il benessere della donna** centrato sulla danza del ventre nel suo linguaggio arcaico ed archetipico ideato da Giulia Mion nel 2003. **Adatto a tutte le età e fasi della donna**, inclusa la preparazione al parto ed al recupero post parto, è uno strumento che può essere applicato anche nel quotidiano. Respirazioni mirate, movimenti consapevoli del corpo, uso di alcuni accessori come ad esempio il velo, tecniche di meditazione e di rilassamento sono alcune tra le pratiche che vengono utilizzate nel corso esperienziale. Può essere utile a riscoprire il tuo corpo, accoglierlo, **risvegliare la tua energia femminile e sessuale**, a migliorare la percezione del tuo **pavimento pelvico** e della zona vaginale, a prendere consapevolezza ed **accogliere la tua ciclicità come chiave di accesso al potere di auto riequilibrio**, a portare pace tra le tue energie maschili e femminili per accogliere nuove relazioni basate sul rispetto, a portare un senso di benessere generale a livello fisico, emotivo, mentale e spirituale.



*Il laboratorio è aperto a tutte le donne dal menarca in poi, non in stato di gravidanza. Non è necessario saper ballare. **COSA PORTARE:** vestiti con abiti comodi se possibile di colore bianco e rosa; cuscino e coperta; carta, penne e colori; velo/foulard leggero o fazzoletti di stoffa leggeri; un oggetto che ti collega alla tua infanzia/adolescenza. Per maggiori informazioni: Susan 333.113.3625*

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

Info e iscrizioni: psicologiagessate@gmail.com