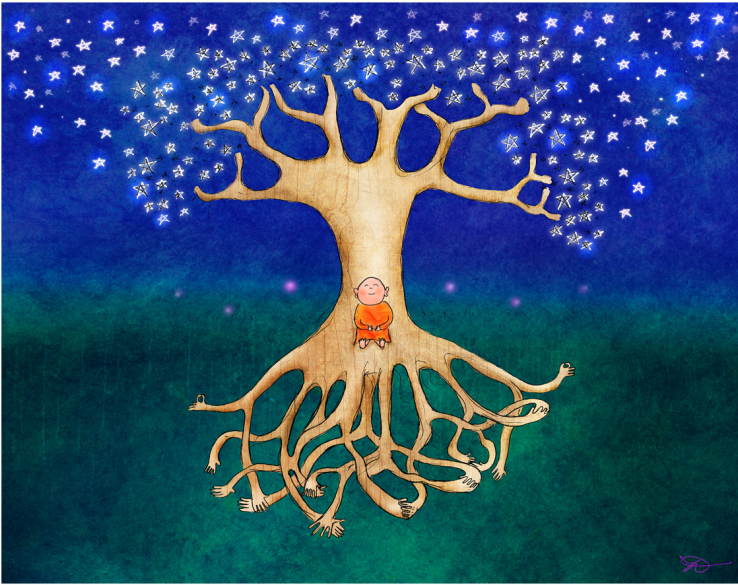


“PULSATION: arrendersi al corpo” con Federica Araco (Leela)

Sabato 7 maggio, dalle 10,00 alle 18,30



PULSATION è un metodo di crescita personale attraverso il corpo ispirato alle intuizioni di Wilhelm Reich e ad alcune "mappe" da lui create per spiegare i movimenti e i blocchi del flusso energetico nel sistema psiche-soma.

Integrando strumenti diversi, come la bioenergetica di Alexander Lowen, il lavoro sul proposito di Charles Kelley e le tecniche di respirazione,

meditazione e presenza introdotte da Aneesha L.Dillon (www.oshopulsation.com), **PULSATION** permette di esplorare le nostre tensioni corporee ripristinando la naturale funzione di "carica" e "scarica" energetica con rilasci fisici ed emozionali.

Questo processo di progressivo ammorbidimento e scioglimento dei segmenti della "corazza muscolare" consente di lasciar andare antiche tensioni ed emozioni represses come paura, rabbia e dolore e di aprirci al sentire del corpo in uno spazio di sempre maggiore rilassamento, forza, fiducia e vitalità.

In questa giornata esperienziale avremo l'occasione di sperimentare una maggiore espansione della capacità di percepire le nostre sensazioni ed emozioni risvegliando il corpo in modo morbido, giocoso e delicato.

Il workshop è tenuto da **Federica Araco (Leela)**, counselor a mediazione corporea e indirizzo bioenergetico, conduttrice di classi di esercizi bioenergetica e neo-rechian bodyworker.

Costo: 60€, più 10€ di contributo per il pranzo, che sarà preparato con amore e con ingredienti biologici, vegetariani e a chilometro zero.

Per informazioni e iscrizioni scrivete a info@libermente.eu oppure telefonate al numero 3381846831.