

A woman in a light-colored, flowing dress is captured in a dynamic dance pose on a sandy beach. She is barefoot, with her right leg extended forward and her left leg bent. Her arms are outstretched, and she appears to be looking towards the camera. The background shows the ocean with white-capped waves breaking onto the shore. The overall tone is warm and natural, with a focus on movement and connection with nature.

Il Sé Naturale

danzare al ritmo del proprio cuore

20|22 Gennaio, 24|26 Marzo 2023

SPAZIO MAMIWATA | MILANO

Rocco Falconeri, Mukunda

Laboratori di psicoterapia corporea, movimento consapevole, danza naturale.

In che modo la nostra storia e le nostre ferite influenzano il nostro presente, le nostre relazioni, il rapporto che abbiamo con la nostra vera natura?

Cosa vuol dire tornare ad essere naturali?

Cosa vuol dire vivere manifestando chi siamo veramente?

Esploreremo questi temi e le tappe fondamentali della nostra storia attraverso l'esperienza del corpo, per riconoscere, esprimere e manifestare il movimento naturale della nostra energia vitale e, attraverso essa, accedere agli spazi del cuore che hanno bisogno di essere ascoltati e liberati.

Struttura

I due laboratori sono strutturati come un processo unico, ma sono anche fruibili indipendentemente, si può prendere parte a entrambi o uno solo. Chi parteciperà a entrambi avrà la possibilità di lavorare su tutto il processo e su ciò che emerge tra l'uno e l'altro. Il focus di tutto il lavoro è l'esplorazione di ciò che blocca, da un lato, ed espande, dall'altro, il nostro potenziale nell'essere ed esprimere quello che siamo veramente.

Nel primo laboratorio si lavorerà principalmente sull'infanzia e la pubertà, nel secondo su adolescenza e prima età adulta, in funzione di come condizionano la nostra vita nel presente.

Naturalmente ci sarà spazio per temi diversi da questi che dovessero emergere durante il lavoro.

Partecipazione

Per la partecipazione a ciascun laboratorio è necessario fare un tampone rapido all'arrivo nel centro e avere la possibilità di aderire a tutto il programma.

Si consiglia di fare colazione almeno 1 ora e mezza prima dell'inizio di ciascuna giornata.

Organizzazione

Pranzo, break e pernottamento sono lasciati all'organizzazione individuale.

Portare acqua, asciugamano, abbigliamento comodo e cambi.

Orari e costi

Ogni laboratorio inizierà la sera del venerdì alle 18.30 e si concluderà la domenica alle 16.30.

Il venerdì dalle 18.30 alle 20.30, il sabato dalle 10.30 alle 18.30, la domenica dalle 9.30 alle 16.30.

Il costo di ciascun weekend è 190 + tasse.

Sede

Spazio MamiWata in via Savona 134.

Per info e iscrizioni scrivere a gruppi@roccofalconeri.it entro il 22.12.22