

LA SAPIENZA DELLA PELVI: UN MONDO TUTTO DA SCOPRIRE.
**Un percorso fatto di racconti, conoscenze e esercizi per donne e uomini di qualsiasi età
che sentono il bisogno di conoscere e prendersi cura della propria pelvi.**

Iniziativa residenziale rivolto a donne e uomini - da venerdì 7 ore 17 a domenica 9 ottobre ore 18
Totale 18 ore - Portare un oggetto simbolico che rappresenti il proprio femminile

Venerdì

h 17 arrivo e sistemazione

h 17.30 Presentazione e inizio laboratorio

h 19 Cena

h 20.30 Introduzione al femminile che abita in noi: racconto intorno al fuoco ... lettura e riflessione

Sabato

h 7 Meditazione delle 4 direzioni

h 8 Colazione

h 9 Struttura e funzionalità della pelvi - Yoga del bacino

h 12 pranzo e pausa

h 15.30 Muscoli pelvici: anatomia e funzionamento - Yoga: respirazione e diaframmi.

h 19. Cena

h 20.30. Restituzione colorata.

Domenica

h 7 Esercizi respiratori di purificazione e rigenerazione.

h 8 colazione

h 9 Esercizi di tonificazione alternati a yoga

h 12 Pranzo

h 15 condivisione e conclusione con meditazione del cuore

h 17 merenda e saluti

Conducono

Gaudenzia Caselli, ostetrica - Sabrina Querella, insegnante yoga

Iscrizioni

Quota corso: iscrizione entro il 31 agosto 80 € - dal 1° settembre 100 €.

Se porti un'amica/o hai diritto a uno sconto!

Pensione completa 140 €