

LA CAREZZA DELL'ACQUA

Laboratorio di: *Consapevolezza Corporea ed Emozionale*

«Pensiamo di risolvere tutto con la mente, col "fare", con l'"avere"; ma ci ritroviamo affannati, contratti, chiusi nel nostro egoismo. Solo fermandoci a "sentire", recuperando il contatto col corpo e con la sfera delle sensazioni e delle emozioni, possiamo aspirare a una vita sana, libera, felice, ed essere in grado di amare veramente».

Alexander Lowen, medico, psicologo, padre della bioenergetica

E' questo lo spirito del laboratorio, che si svolgerà per lo più in acqua, e ci permetterà di prendere contatto con il corpo in maniera diversa dal consueto, e di "sentire" ciò che avviene durante le esperienze di movimento e di relazione, dalle sensazioni fisiche alle sfumature emozionali.

Un percorso breve ma intenso e suggestivo in cui saremo ispirati dall'elemento "acqua", che compone per gran parte il nostro corpo, e perciò costituisce via privilegiata di espansione verso la nostra essenza naturale più profonda. Agevolati dalla nudità, avvolti dalla carezza dell'acqua, animati dalla musica di sottofondo, saremo coinvolti in esperienze di meditazione, di movimento creativo, di ascolto empatico, ma anche allietati da momenti ludici e scherzosi.

La partecipazione è gratuita. Non sono richieste competenze specifiche. Il laboratorio vuole rappresentare un'esperienza piacevole per tutti, nel rispetto delle possibilità e sensibilità di ciascuno; un'occasione per accogliersi ed accogliere, aperta a chiunque abbia voglia di sperimentare, mettersi in gioco e mettere a nudo non solo il corpo ma anche il cuore.



5° NAKED COMMUNITY EVENT

Sabato al Wave - 18/10/2017

