

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

1 WORKSHOP: 80€

2 WORKSHOP: 150€

IL PROSSIMO WORKSHOP:

Ri-contatto la Forza del mio Centro

Il Grembo



Contatti:

Antonella Aruna: 327 1947459

Mary Lefebvre: 351 5147010

Info e iscrizioni sul sito:

www.antonellaaruna.com/calendario-eventi/

RISVEGLIA LA TUA DEA



1° WORKSHOP: RISCOPRO LA MIA FEMMINILITÀ

SABATO 17 OTTOBRE 2020

10:00 - 18:00

PRESSO ALNAGA' CO-HOUSING
FRAZIONE LE CLOU 16, SARRE

TU SEI UNA DEA

In questo primo workshop andremo a contattare la parte più profonda di noi stesse, **LA NOSTRA ESSENZA!**

Attraverso un viaggio sensoriale, ascolteremo il **CORPO** e la sua **CICLICITA'** alternando momenti di osservazione e di sperimentazione che ci aiuteranno a manifestare pienamente nel mondo ciò che siamo nella nostra **UNICITA'**.

UN WORKSHOP PER AIUTARE LE DONNE A
RITROVARE IL PIACERE DI VIVERE IL LORO CORPO,
DI ESPRIMERE E ACCOGLIERE LA VOCE DELLA
LORO ESSENZA IN MODO CONSAPEVOLE,
COMPRENDENDO LA CICLICITA' DELLE PROPRIE
EMOZIONI

PROGRAMMA DEL 1° WORKSHOP

Cerchio di **Apertura**

Incontro il mio corpo e la mia femminilità

Ascolto le mie Dee interiori: qualità, colori e talenti del mio Grembo

Riconosco la mia sacralità: riconnessione con la Madre

Manifesto la Shakti che è in me: danzo la Terra e gli elementi

Esprimo il mio centro e la mia forza

Cerchio finale

FEMMINILITÀ, SENSUALITA' E SICUREZZA

È un percorso composto da due workshop per sole donne, nato per aiutarle a ritrovare il benessere e la gioia di vivere la propria femminilità in modo consapevole, nonché a riconoscere la propria forza, sensualità e la propria ciclicità tramite delle pratiche di presenza, dei movimenti in consapevolezza del corpo, degli esercizi di auto indagine, delle meditazioni, delle tecniche di respiro, delle attivazioni energetiche e un ascolto attivo.

QUESTO PERCORSO AIUTA A:

- ♥ Risvegliare il tuo corpo e sentire la tua **VITALITA'**
- ♥ Divenire più **SICURA DI TE STESSA**
- ♥ Esprimere la tua Essenza in quanto **DONNA**
- ♥ Imparare ad **ESPRIMERE** la tua forza interiore
- ♥ Risvegliare la tua **CREATIVITA'**
- ♥ Riconnetterti e fare pace con il tuo **GREMBO**
- ♥ Imparare a rilasciare le **EMOZIONI** vivendole attraverso il corpo
- ♥ Sviluppare la **FIDUCIA** in te stessa per portare avanti i tuoi **PROGETTI**
- ♥ Divenire consapevole di ciò che blocca la libera espressione della tua **FEMMINILITA'**
- ♥ Esprimere la tua **SENSUALITA'**, abbattendo il giudizio e la paura
- ♥ Sentirti sostenuta e **ACCOLTA** in un'energia di sorellanza
- ♥ Riconoscere le tue **CAPACITA' E TALENTI**
- ♥ Rinnovare la connessione con la "**MADRE**", con l'Energia della Terra