

Organizzato da



Attività riservata ai Soci Arci - Campagna tesseramento 2016-2017

SERATE di BIODANZA ed Integrazione del Femminile

INCONTRI MENSILI aperti a tutte le donne

CONDUCONO:

Enrica, Federica, Margherita, Roberta, Sandra,
operatrici di Biodanza specializzate in
Integrazione del Femminile.

Incontri mensili a PADOVA, c/o Sala Vivivita/Syn, via Chiesanuova 242/B, ore 20.55

L'arte della salute nella donna

Vi proponiamo un percorso di incontri mensili (1 volta al mese), utile per ristabilire una buona relazione con noi stesse e vivere con più forza, autostima e piacere l'Essere Donna

Programma degli incontri:



16 Settembre 2016
Ascolto di Sè:
Respiro del Corpo

La vita di ogni giorno nella nostra cultura, così piena di cose da fare, di impegni, responsabilità, preoccupazioni, ci costringe ad una velocità che non corrisponde alle leggi naturali del corpo: organismo vivente. Con questo ritmo alterato rischiamo di perdere il contatto e l'ascolto del nostro corpo sia fisico, che mentale, emozionale e spirituale. Non prestare ascolto ai propri bisogni porta ad uno squilibrio fisiologico e alla lunga anche a malattie. Il corpo fisico è straordinario e ha le sue leggi, non è necessario insegnargli a dormire, ad avere sete, a piangere, a starnutire, a sudare, a ingoiare, a ridere, a muoversi!

Il respiro è il primo bisogno in ordine di importanza: il corpo fisico ha bisogno dell'aria che contiene tutti gli elementi nutritivi necessari alla vita!



14 Ottobre 2016
Elementi di
Salute: sostenere
o sostenersi?

"Lo stile di Vita del tempo e della cultura in cui viviamo ci vede frettolose, ansiose e molto spesso individualiste anche nella soluzione dei diversi problemi che quotidianamente si presentano. Sostenersi è la capacità di ognuna di "reggersi in piedi" da sola, ma proprio da qui nasce la possibilità di sostenere ed essere sostenuta, parole che letteralmente significano tenere su di sé (so - tenere), assumersi, aiutare, nutrire e dare valore. E' tempo di avere il coraggio di "chiedere aiuto", atteggiamento questo che diventa elemento di salute per la donna ed ha origini antichissime.

L'invito è quello di riscoprire e riappropriarci di questo valore profondamente femminile vivendo nella danza e nel gruppo il sostegno reciproco, l'aiuto e il piacere di chiederlo e ricambiarlo".

È gradita telefonata di prenotazione!

Info: Ass.Cult.SYN-Arci - Tel. 049 8979333 - Cell. 340 4776462; e-mail assocsyn@tin.it - www.biodanzasyn.it

Programma degli incontri:

Attività riservata ai Soci Arci - Campagna tesseramento 2016-2017



11 Novembre 2016
**La Forza delle
Antiche Madri**

Le donne del passato, le Antiche Madri che ci hanno preceduto con la loro conoscenza e sapienza, attraverso i tempi, sono il filo conduttore e il supporto alla storia di ogni donna. Le percepiamo, dietro di noi, come un bisbiglio, un canto o forse un soffio sottile portato dal ricordo. Nel celebrarle, ritroviamo l'eco dell'armonia e della gioia delle loro danze e anche di un lungo cammino verso il riscatto dal dolore e la conquista della propria dignità. In questa serata proponiamo di evocare, attraverso la Biodanza, le Antiche Madri e di rivivere in noi la loro forza e l'Arte di curare e guarire attraverso l'Amore e la solidarietà.



24 Marzo 2017
**Creatività
Esistenziale: il Piacere
di Rinnovarsi nel
Quotidiano**

Ogni cosa può essere realizzata in modo creativo: danzare, dipingere, cantare e ...

L'espressione della creatività esistenziale sta nel piacere di rinnovarci nei piccoli miracoli del quotidiano come: il piacere del risveglio, di un abbraccio, nell'odorare la fragranza del caffè matutino, nel saper creare un nido accogliente, nel prendersi cura di sé, nell'accudimento, nei colori di un tramonto... Nel saper mettere la Vita al Centro e coglierne tutti i suoi frutti.



9 Dicembre 2016
**L'amore
che Cura**

Per le donne di oggi che cercano di recuperare il contatto con la natura ed il loro corpo la sfida più grande è trovare l'ispirazione tutto il tempo. Amar-si prima di tutto e aprirsi al Flusso. Fare esperienza del Flusso come capacità di vivere il "qui e ora" e sentirsi nutrite da questa Fonte suprema.



28 aprile 2017
**Gesti di
Guarigione
Sciamanica**

Le pratiche sciamaniche femminili sono i metodi e le tecniche che risvegliano i nostri istinti, i nostri impulsi che ci riconnettono al corpo per consentirci di agire dall'interno di noi stesse. Esistono gesti che ci portano consapevolezza, autonomia e serenità. Gesti che ci permettono di recuperare il potere che la Grande, la Madre terra, ci ha infuso, il potere di creare la Vita, di guarire il male.



20 Gennaio 2017
**La Luna e Noi:
la Vita Emotiva**

La Luna, il cui nome deriva da Luce, è da sempre Madre di ogni donna, Madre perché guida il corpo e influenza le nostre maree. La Luna rappresenta il Principio Femminile, cioè le emozioni, i sogni, le ciclicità, la versatilità, la variabilità e la memoria. Più comprendiamo la Luna e più comprendiamo Noi stesse. Ti aspettiamo per trascorrere con noi, lasciandoci andare, danzando assieme, al movimento magico e poetico della luna, e della luna in noi; conosceremo anche un po' di più le Dee greche che rappresentano la luna: Selene, Artemide, Ecate.



19 Maggio 2017
**Femminile e Maschile
Insieme: Accettare
le Diversità**

Il nostro percorso nella Casa delle Donne ci ha portato a vivere ed ad essere via via più consapevoli e felici della nostra femminilità! Sappiamo anche che, attraverso l'incontro-confronto con il Maschile, è possibile armonizzare le due energie e, rompendo luoghi comuni e vecchi giudizi, capire che l'ascolto e l'accoglienza affettiva delle diversità, può, non solo arricchirci personalmente, ma anche creare un clima di armonia, fiducia e cooperazione per migliorare lo stile di Vita.

In questo incontro il Maschile e il Femminile, dialogando nella ritualità del gesto e della danza, diverranno forza amorevole e potente strumento di coesione e trasformazione.



17 Febbraio 2017
**La Tenda Rossa:
il Ciclo del Sangue**

Ritorna la Tenda Rossa, luogo dedicato a tutte le Donne per condividere l'esperienza del proprio ciclo mestruale e, non solo. È un ritrovarsi, è l'emozione del ritorno a casa, non vissuta in solitudine ma insieme ad altre donne.

È gradita telefonata di prenotazione!

Info: Ass.Cult.SYN-Arc
Tel. 049 8979333 - Cell. 340 4776462
e-mail assocsyn@tin.it - www.biodanzasyn.it