

HÁBITO

WORKSHOPS DI SOMATICA DEL FEMMINILE

Quattro incontri per celebrare l'essere donna.

hàbito è un varco, una possibilità, uno spazio sicuro in cui poter andare a contattare l'interezza del corpo Femminile, un Femminile sacro profondo, terreno.



hàbito il corpo e lo spazio | attraverso brevi cenni teorici e pratiche corporee andremo ad osservare e conoscere il nostro stato di integrità dinamica e la naturale connessione energetica di donne.
programma | accenni teorici, salute femminile come processo esperienziale, embodiment:
ritorno all'interezza - connessione energetica - pratiche corporee - condivisione e spuntino

hàbito il respiro | attraverso pratiche di corporee che mettono al centro il respiro andremo ad osservare e conoscere il nostro stato di integrità dinamica e la potente connessione con lo spazio del grembo.
programma | accenni teorici, fisiologia del respiro - biomeccanica dei diaframmi - connessione energetica - pratiche corporee - condivisione e spuntino

hàbito il sistema nervoso | attraverso pratiche di corporee che mettono al centro il respiro andremo ad osservare e conoscere il nostro stato di integrità dinamica e la potente connessione con lo spazio del grembo.
programma | accenni teorici, fisiologia del respiro - biomeccanica dei diaframmi - connessione energetica - pratiche corporee - condivisione e spuntino

hàbito l'eros | attraverso pratiche di corporee che mettono al centro il respiro andremo ad osservare e conoscere il nostro stato di integrità dinamica e la potente connessione con lo spazio del grembo.
programma | accenni teorici, fisiologia del respiro - biomeccanica dei diaframmi - connessione energetica - pratiche corporee - condivisione e spuntino

DOVE

Piemonte / Lombardia

COSTO

35 euro per un evento | 120 per i quattro eventi

CON CHI

Irene Romano | Yoga e Somatica del Femminile | ERYT₅₀₀ · YACEP · RPYT

Dopo quasi un decennio di insegnamento dello yoga in Europa e nelle Americhe, sono stata chiamata a scavare in profondità su cosa significhi essere donna, sia sul tappetino di yoga che nella vita di tutti i giorni. Questa vocazione mi ha portato a studiare le antiche tradizioni che onorano la natura e seguono i suoi ritmi ciclici, rispettando le donne e il divino femminile quando praticate. Nel mio lavoro miro a informare e guidare le donne nel loro percorso alla scoperta di sé al proprio ritmo, attraverso varie modalità. Le consulenze e i trattamenti che offro mirano a creare lo spazio affinché il corpo possa parlare ed essere ascoltato. In questo modo avrò la possibilità di ritornare ad un equilibrio ottimale, rigenerandosi e curandosi, com'è in grado di fare secondo la sua progettazione. Conoscendo, vivendo e abbracciando la loro vera natura, le donne possono prosperare incontrando il loro Sé superiore autentico e olistico.

ISCRIZIONI

scrivere a info@thefemininehome.it | whatsapp al 379.1367950

