



PROGRAMMA

Novembre - *il Seme dell'Anima* (ombelico, stomaco, intestino). Guarire l'incuria e l'abbandono. Far rifiorire il senso di valore e la naturale dignità di ricevere in una relazione con gli altri.

Dicembre - *la Custode* (anche, bacino, genitali, grembo). Guarire lo sfruttamento e le violazioni dei limiti che portano a confini rigidi o inconsistenti. Far rifiorire la capacità di fidarsi e di seguire i propri sì e i propri no incarnati per il bene della propria crescita.

Gennaio - *l'Espressionista* (cuore, petto, seno, gola). Guarire la vergogna e la repressione, la negazione della propria identità più vera e autentica, i propri doni, la propria medicina e creatività. Far rifiorire l'espressione integrale di sé.

Febbraio - *la Saggia* (occhi, orecchie, gola, terzo occhio). Guarire la manipolazione e il controllo, l'abuso narcisistico e la ridicolizzazione. Far rifiorire la capacità di percepire, vedere e ascoltare la propria saggezza interiore e condurre una vita di integrità.

Marzo - *la Guardiana della Selva* (mani e piedi, braccia e gambe). Guarire la violenza fisica ed emotiva, la dipendenza e il caos. Far rifiorire i ritmi, le relazioni e le pratiche incarnate che aiutano a coltivare vitalità, stabilità e resilienza.

Aprile - *l'Impollinatrice* (occhi e labbra, faccia e pelle, sistema nervoso sociale). Guarire l'isolamento, l'alienazione e la disconnessione dalla comunità. Far rifiorire l'appartenenza intima alla terra, al lignaggio, alla sensualità, al sesso e all'unione.

Maggio - *la Creatrix* (corona, colonna vertebrale, pianta dei piedi). Guarire le ferite della colonizzazione, del capitalismo, della supremazia bianca e del patriarcato. Far rifiorire la giusta relazione con il tempo, le risorse, il potere e l'altro. Co-creare con la Vita stessa.

Giugno - *pratica dei sette archetipi integrata*. Una pratica di Yoga Somatico che include tutti e sette gli archetipi dell'Alchimia del Femminile.

