

**LA RISCOPERTA DEL FEMMINILE**  
**Rassegna di seminari solo per donne**  
**Dr. Roberta Rio**

**MODULO: RISVEGLIARE LA CORPOREITÀ**

**SCOPI: comprensione e accettazione del proprio corpo**

**RIVOLTO A: donne**

**DURATA: da venerdì sera a domenica a pranzo**

**NR. MAX PARTECIPANTI: min.7 max 14**

Il corpo è il nostro principale strumento per fare esperienza nella Materia. Tuttavia a causa di pregiudizi, idee errate, false credenze, tabù, motivi culturali e/o religiosi, talvolta non riusciamo a “com-prenderlo” ovvero ad accettarlo pienamente nella sua totalità. Questo porta a limitazioni e a conseguenze nella nostra vita quotidiana: sulla nostra salute, le nostre decisioni, le relazioni con gli altri e con l’ambiente che ci circonda.

Il seminario offre uno spazio protetto per scoprire o riscoprire il nostro corpo, accettarlo ed amarlo esattamente così com’è. L’accettazione è la chiave per risvegliare la nostra corporeità e aprirci ad un approccio sensoriale e sensuale alla vita con risvolti positivi in tutti gli ambiti dell’esistenza. Attivando il corpo e i sensi, l’energia vitale inizierà a scorrere liberamente portando come primo risultato un senso profondo di amore e di connessione per se stessi, per gli altri e per il tutto. E’ questo il punto di partenza per una spiritualità autentica, “corporea” ovvero non mediata dalla mente.

Grazie a questa nuova presenza nel corpo:

- i nostri obiettivi diverranno più chiari e la mente più calma
- saremo più autentici nella relazione con noi stessi e con gli altri
- avremo la possibilità di scoprire il nostro potenziale
- percepiremo un nuovo slancio e fiducia nella vita.

**Scopi:**

- percepire, accettare e amare il proprio corpo esattamente così com’è
- attivazione dei sensi
- percezione dello spazio attraverso il corpo e del corpo nello spazio
- riconoscere i confini personali (prossemica: zona personale, zona intima) e dichiararli a parole e con il corpo
- io e gli altri: percepire la presenza degli altri, continuando a percepire il proprio corpo

**Metodo:**

I contenuti verranno elaborati attraverso esperienze pratiche corporee supportate da tecniche di respirazione, grounding e movimento.

Il seminario è di fatto un’esperienza personale in cui la presenza delle altre partecipanti e l’interazione con esse crea un potente campo di forza per attivare processi di trasformazione personale e relazionale profondi e autentici.

**Roberta Rio**

Storica e danzatrice. Conduce seminari sul tema della sessualità e corporeità.

Laureata in storia, è specializzata in Paleografia, Archivistica e Diplomatica ed è membro dell’Associazione degli Storici della Germania.

Realizza studi comparati e interdisciplinari, abbinando ricerca teorica e applicazione pratica. Ne discende una conoscenza esperienziale ricca di scoperte e rivalutazioni del corpo, della danza, della musica, del femminile e della sessualità.

Tiene seminari e conferenze in svariate università (Vienna, Klagenfurt, Linz, Innsbruck, Glasgow, Atene, Oldenburg, Milano, Bologna etc.) e istituzioni europee. È autrice di numerosi libri e articoli di carattere storico. “Sesso Sacro. La via del corpo” è il suo ultimo libro (2014).