

RISVEGLIARE LA CORPOREITÀ

Dr. Roberta Rio

SCOPI: comprensione e accettazione del proprio corpo

RIVOLTO A gruppi di adulti: donne e uomini

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 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 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 proprio 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 degli altri partecipanti e l’interazione con essi crea un potente campo di forza per attivare processi di trasformazione personale e relazionale profondi e autentici.

DANCING DUALITY

SCOPRI DANZANDO LA TUA ENERGIA MASCHILE E FEMMINILE

Un viaggio attraverso il corpo e il movimento per entrare in contatto con il tuo Sé più profondo.

Dr. Roberta Rio

SCOPO: Ritrova il tuo movimento e il tuo ritmo personale e la gioia di vivere nel corpo.

RIVOLTO A gruppi di adulti: donne e uomini

DURATA: da venerdì sera a domenica a pranzo

NR. MAX PARTECIPANTI: min. 7 – max 14

Il corpo non mente mai.

Se messo in condizioni di muoversi liberamente, senza condizionamenti e giudizi mentali esso possiede una varietà infinita di movimenti e un’illimitata capacità espressiva.

Il seminario offre pertanto, innanzitutto, uno spazio protetto e situazioni specifiche grazie alle quali i partecipanti potranno sperimentare e osservare i blocchi mentali, i giudizi interiori e i pregiudizi che impediscono un contatto diretto con il proprio corpo e la conseguente manifestazione di movimenti spontanei e liberi non mediati dalla mente.

Grazie all'utilizzo di elementi tratti da diverse tradizioni verrà esplorata la polarità del movimento (maschile e femminile). Per esempio alcuni elementi del flamenco serviranno per sperimentare le qualità maschili del movimento, mentre elementi tratti da tradizioni di danza provenienti dal bacino del Mediterraneo e Medio Oriente serviranno per sperimentarne le sue qualità femminili.

Energie maschili e femminili sono presenti in ciascuno di noi, sia uomini che donne, e sono tra loro complementari. Se per esempio vogliamo realizzare un progetto, avremo bisogno dell'energia femminile - che è cerchio, spazio, tempo - per la gestazione dell'idea e di quella maschile - che è linea, freccia, direzione -, per la sua realizzazione.

Attraverso la danza possiamo sentire le loro differenti qualità, imparare a riconoscerle e a utilizzarle consapevolmente nella vita di ogni giorno.

Esercizi di respirazione, grounding e stretching supporteranno la prima fase del seminario volta ad esplorare varie tipologie di movimento in ogni parte del corpo. Di mano a mano che i partecipanti acquisiranno una nuova percezione fisica di se stessi in relazione allo spazio e agli altri partecipanti diventerà sempre più facile far emergere movimenti liberi e trovare il proprio ritmo individuale, da soli e nel gruppo.

Musiche e ritmi specifici agevoleranno il processo di ritorno al corpo e alla percezione sensoriale e sensuale della realtà che ci circonda e della vita stessa.

Il seminario si rivolge a tutti coloro (donne e uomini di qualsiasi età) che desiderano:

- scoprire, attraverso un'esperienza corporea, le energie maschili e femminili presenti in ognuno di noi;
- bilanciare il lavoro intellettuale con un'esperienza corporea consapevole;
- acquisire una migliore percezione corporea;
- liberarsi progressivamente da blocchi mentali, giudizi e condizionamenti che impediscono di sentirsi a casa nel proprio corpo;
- acquisire lucidità, energia ed entusiasmo per i propri obiettivi personali e la vita di tutti i giorni.

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).