

CORSO IN PRESENZA

# Armoniosa Femminilità

12-13  
novembre

Hotel Tiberius  
Rimini (RN)

Un momento speciale per prenderti cura di te, della tua femminilità, con gioia e complicità, in un gruppo intimo e protetto.

Durante queste tre giornate, incentrate sull'addome e sul pavimento pelvico femminile, imparerai a connetterti più profondamente con il tuo corpo e come rilassare e tonificare il perineo attraverso movimenti facili e gradevoli (metodo "Perineo, Integrazione e Movimento®").

Affronteremo inoltre la tematica della Menopausa con esercizi di meditazione e parlando di attività fisica e alimentazione.

Termineremo il corso con una sessione di Biodanza nella quale, attraverso un lavoro corporeo accompagnato dalla musica attiverai la tua energia e la tua forza focalizzandoti nell'ascolto dei tuoi potenziali.

## RELATRICI



### Fulvia Ravenna

Insegnante certificata del metodo "Perineo, Integrazione e Movimento®" e di "Anatomia per il parto" di Nuria Vives, Educatrice perinatale, Insegnante di Regolazione Naturale della Fertilità e Counselor Umanistico ad approccio gestaltico integrato.



### Laura Basso

Operatore di Biodanza Sistema Rolando Toro, ha conseguito il diploma di Tutor e Didatta in Biodanza e si è specializzata in Counselor Umanistico ad approccio gestaltico integrato.

~~200€~~  
180€

# Armoniosa Femminilità

12-13 Novembre

In questo seminario intensivo ti proponiamo di regalarti un momento speciale per prenderti cura di te, della tua femminilità, con gioia e complicità, in un gruppo intimo e protetto.

## TEMI E ARGOMENTI

### 1) Perineo, Integrazione e Movimento®

Una sessione intensiva della metodologia "Perineo, Integrazione e Movimento®" per acquisire una profonda consapevolezza dell'area pelvica e del perineo femminile.

Questo metodo accompagna le donne a prendere coscienza della loro fonte di vitalità, stabilità, energia e forza, attraverso la consapevolezza sensoriale nel lavoro corporeo.

(È utilizzato da oltre 10 anni, con ottimi risultati evidenziati dagli specialisti e dalle donne che hanno integrato la prassi nella loro vita quotidiana - questa frase si può omettere).

### 2) Menopausa – La mia opportunità

Una proposta per accogliere la menopausa come fase di cambiamento evolutivo. Questo è il momento per la Donna in cui la sua antica saggezza e la sua esperienza di vita si esprimono al meglio; la sua forza vitale ispira e stimola la nascita e la creatività nelle sue diverse espressioni e manifestazioni, influenzando l'ambiente circostante.

Per onorare questo cambiamento ti proponiamo un momento durante il quale lavoreremo insieme sui seguenti temi:

- cos'è la menopausa, cosa avviene nel corpo di una donna
- fisiologia, cambiamento, percezione del proprio corpo, atteggiamento mentale
- esercizi di meditazione
- utilità dell'attività fisica
- alimentazione

### 3) Biodanza

Nella sessione di Biodanza continuerai il percorso iniziato focalizzandoti nell'ascolto dei tuoi potenziali. Attraverso un lavoro corporeo facilitato dalla musica attiverai la tua energia e la tua forza e contatterai le emozioni che emergeranno nel qui e ora.

### 4) Presentazione di Biofonte con l'Energizzatore dell'acqua

"Le acque del corpo si nutrono delle acque della vita. Ogni volta che permetti alla natura di entrare in te, ti unisce ad essa" (Hurtado S., De Vida L. "Agenda Donna di Luna")

### 5) Attività di chiusura a sorpresa

(Caviardage® - trovare la poesia che rappresenta la crescita maturata nel lavoro svolto insieme)

## PROGRAMMA COMPLETO

### Venerdì 11 novembre

Arrivo in struttura verso le 18 e cena presso il ristorante alle ore 20

### Sabato 12 Novembre

- 7-8 Colazione
- 9-13 Corso Perineo, integrazione e movimenti
- 13-15 Pranzo
- 15-17 Conclusione del corso
- 17-19 Biodanza
- 20.00 cena

### Domenica 13 Novembre

- 7-8 Colazione
- 9-13 Corso Menopausa: la mia opportunità
- 13-15 Pranzo
- 15-17 Energizzatore dell'acqua
- 17-18 Attività a sorpresa
- 18.00 Saluti e partenze

## RELATRICI



### Fulvia Ravenna

Insegnante certificata del metodo "Perineo, Integrazione e Movimento®" e di "Anatomia per il parto" di Nuria Vives, Educatrice perinatale, Insegnante di Regolazione Naturale della Fertilità e Counselor Umanistico ad approccio gestaltico integrato.

Da oltre 10 anni lavora con passione con donne e famiglie, con l'ambizione di far fiorire la consapevolezza nel percorso nascita e nel benessere femminile, facilitando la ricerca e l'utilizzo delle proprie risorse personali.



### Laura Basso

Operatore di Biodanza Sistema Rolando Toro, ha conseguito il diploma di Tutor e Didatta in Biodanza ed insegnato nelle scuole di formazione per operatori di Biodanza. Ha numerose specializzazioni fra le quali Biodanza per Bambini ed Adolescenti, Biodanza ed Educazione al Contatto, Biodanza Clinica, Biodanza Identità, Autostima e Autoimmagine. Alla sua formazione di Biodanza ha unito la specializzazione di Counselor Umanistico ad approccio gestaltico integrato. Tiene corsi settimanali per adulti da 14 anni e seminari di approfondimento con varie tematiche, dall'autostima al riconoscimento dei propri potenziali, dalla riscoperta del coraggio per accogliere le proprie paure alla libertà di essere, dalla consapevolezza dei propri stati di rabbia al perdono. Negli ultimi anni propone "Gruppi di Evoluzione" unendo l'esperienza di Biodanza con quella di Counseling.