

In movimento verso la Voce
"CANTARE L'EROS"

Laboratorio di autoconoscenza

PROGRAMMA

Domenica 14 marzo

Inizio ore 9:00

Pranzo ore 13:00

Ripresa lavori ore 15:00

Fine lavori ore 19:00

A CHI è RIVOLTO

Questa giornata è rivolta a tutte quelle persone che sono alla ricerca di un modo per *ricaricarsi*, a tutti quelli che vogliono imparare o perfezionare la sottile *comunicazione* tra il *corpo e la voce*, e scoprirne le potenzialità.

FINALITA' DEL LABORATORIO

Da secoli la nostra società ha dedicato la quasi totalità dello sforzo allo sviluppo del piano intellettuale, perdendo il contatto con gli istinti e le emozioni, che molto spesso vengono giudicati e condannati. Questa sproporzione marcata, ci porta a vivere oggi un livello di isolamento psico-sociale senza precedenti, e a generare di riflesso mondi in cui abitare, governati dalla paura, sempre più lontani dalla terra e dalla natura che dalla notte dei tempi ci accoglie e nutre.

Accompagnati dall'eco dell'antica favola di Eros e Psiche, in cui Apuleio ha magnificamente narrato uno dei possibili cammini verso l'amore adulto, vi proponiamo di prendere contatto con la vostra energia vitale.

Una voce cosciente che vibra in un corpo consapevole è armonia e grazia, vitalità e forza, qualsiasi siano le emozioni o sentimenti espressi.

Quello che vi offriamo in questa giornata è un breve percorso che tocca i sensi e la sfera emotiva, perché possiamo assaporare il gusto della forza vibrante e piena di bellezza che si esprime e libera nel movimento che diventa Voce!!

METODOLOGIA

Useremo:

- * danza
- * espressioni vocali libere e guidate
- * meditazioni guidate
- * condivisione delle esperienze

OCCORRENTE

Si consigliano abiti e scarpe comodi.
Cuscino da meditazione, coperta.

ORGANIZZAZIONE E ISCRIZIONE

Iscrizione: Paolo Loss 040 944484
Luisa Negrini 335 8057642

COSTO DEL CORSO 60 €

ACCONTO NON RIMBORSABILE DI 20 € DA VERSARE
ENTRO E NON OLTRE IL **28 FEBBRAIO**

Paolo Loss:

Ha frequentato la Facoltà di Magistero di Trieste ed ha studiato canto lirico e da camera, svolgendo, dal 1972, attività professionale corale e solistica, presso l'Ente Lirico Triestino e in complessi da camera.

Ha studiato Canto Gregoriano e diretto cori fin dal 1958. Dal 1997 si dedica allo studio di tecniche corporee e mentali atte a sviluppare consapevolezza: il metodo Feldenkrais, il Qi Kung ed il Thai Chi Chuan.

Ha seguito alcuni corsi di respiro e voce del M^o Serge Wilfarte ha completato la formazione in psicofonia con Elisa Benassi.

Dirige il gruppo corale "Amici del Canto Gregoriano" ed insegna tecnica vocale.

Luisa Negrini:

Si laurea in Scienze della Terra e consegue il diploma di Dottorato partecipando ad un progetto di ricerca internazionale. Lascia poi la carriera universitaria orientandosi verso la famiglia. Per molti anni pratica un metodo di Raja Yoga, lo Yoga della mente. Nel 2003 si diploma in Gestalt Counselling presso l'Istituto Gestalt Trieste. Nel 2005 consegue il Master presso l'Istituto Gestalt Firenze. Da anni promuove attività rivolte alle donne e al recupero del loro "essere femminili". E' facilitatore di Costellazioni Familiari secondo il metodo di Bert Hellinger. Svolge attività di counselling privata e collabora con l'Istituto Gestalt Trieste in veste di formatore, assistente, counsellor.

Informazioni**Paolo Loss**

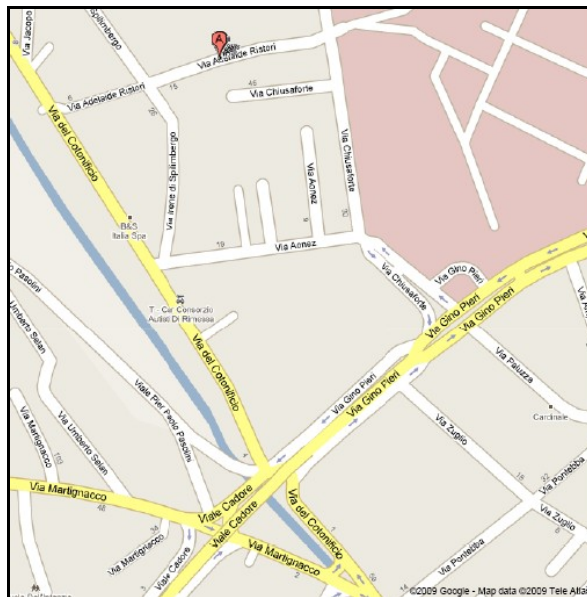
040 944484

(dalle 8 alle 9 - e dalle 13 alle 14)

Luisa Negrini

Cell num 335 80 57642

Dove: Via Adelaide Ristori
(4^a casa a sinistra da via Chiusaforte)
33100 Udine



Scrive Pierrakos in Amore e Sessualità:

"L'Eros fa vibrare l'intero corpo, permettendo all'energia di fluire con forza ma anche con dolcezza in ogni suo fibra. Il rilassamento e la morbidezza che ne conseguono migliorano la vita sessuale di uomini pressoché impotenti e di donne pressoché frigide. Le persone che vivono l'incantesimo dell'Eros sono raggianti - i loro occhi brillano, la loro pelle splende, i loro corpi trasudano forza e gioia. Sorridono continuamente e si ritrovano a cantare per la strada. Calde correnti di sentimento inondano i loro tessuti, lo stomaco è vivo e vibrante, il cuore tenero e caldo. I loro corpi cercano contatto e fusione. L'eros è una potente esperienza fisica" (da Eros, Amore e Sessualità di John C. Pierrakos, ed. Crisalide, pg. 50)

In movimento verso la Voce "CANTARE L'EROS"



**Laboratorio di
autoconoscenza**

Domenica 14 marzo 2010

9:00 - 19:00

**Via Adelaide Ristori
(4^a casa a sin. da via Chiusaforte)
33100 Udine**

**A cura di:
Paolo Loss e Luisa Negrini**