

“CANTARE L'EROS”

nella vita e nella coppia

Laboratorio di espressione

Liberiamo il corpo e la voce!

PROGRAMMA

Domenica 20 novembre

Inizio ore 9:00

A che punto siamo?

Come occupiamo lo spazio con il nostro corpo?

Quanto ci permettiamo di risuonare?

Pranzo ore 13:00

Ripresa laboratorio ore 14:00

Impariamo a stare in contatto con il corpo

Impariamo a stare in contatto con la voce

Piccole pratiche quotidiane

Fine laboratorio ore 18:00

A CHI è RIVOLTO

Questo laboratorio è dedicato a chi sta cercando di *ri-svegliare la propria energia vitale*, e *liberare il corpo e la voce*. A chi sta cercando un contatto con sé e con gli altri per ritrovare la gioia e la creatività.

FINALITA' DEL LABORATORIO

Da secoli la nostra società ha dedicato prevalentemente la sua attenzione all'uomo mentale, elevando l'intelletto a modello ideale di riferimento. Istinti ed emozioni vengono negati e giudicati. L'uomo così, privato della sua forza vitale, diventa facile preda di ogni genere di manipolazione.

Viviamo così in una società malata di solitudine e disperazione. Abbiamo perso il contatto naturale con noi stessi, con gli altri e con il mondo che ci circonda.

Una vita frenetica governata dal “Fare” e dall’“Avere” ci ha allontanato “dall’Essere”, dalla gioia e dalla forza dell’essere presenti.

In questo laboratorio vi proponiamo un ritorno al dialogo con noi stessi.

Un ritorno al piacere del contatto con il corpo:

- * nel movimento attraverso la danza libera
- * nella scoperta delle incredibili possibilità della nostra Voce nella parola e nel canto!!

Semplici percorsi ripetibili nella vita quotidiana, piccoli gesti da ricordare per “riaccendere la luce” quando ci ri-troviamo catapultati nella routine e ci sentiamo spenti e senza energia.

METODOLOGIA

Useremo:

- * Espressione corporea libera e guidata
- * Espressioni vocali libere e guidate
- * Meditazioni guidate
- * Condivisione delle esperienze vissute

OCCORRENTE

Si consigliano abiti comodi e un cuscino da meditazione.

ORGANIZZAZIONE E ISCRIZIONE

Iscrizione: Paolo Loss 328 5777125

Luisa Negrini 335 8057642

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° Serge Wilfart e ha completato la formazione in psicofonia con Elisa Benassi. Dal 2000 con l'insegnante Feldenkrais, Bettina von Hacke, conduce seminari di "Voce e consapevolezza corporea". Opera a Trieste nei centri di salute mentale. Dirige il gruppo corale "Amici del Canto Gregoriano" ed insegna tecnica vocale a livello individuale e corale.

Luisa Negrini:

Nell'88 si laurea in Scienze della Terra, partecipando ad un progetto di ricerca internazionale. Lascia la carriera universitaria orientandosi verso la famiglia. Per una decina d'anni pratica un metodo di Raja Yoga. Nel 2003 si diploma in Gestalt Counseling presso l'Istituto Gestalt Trieste con il dott. Paolo Baiocchi. Nel 2005 consegue il Master in Gestalt Counseling presso l'Istituto Gestalt Firenze. Da anni promuove attività rivolte alle donne come il corso "Alla Ricerca della Misteriosa Donna Interiore", "Danzare il Cerchio" e "Per mano tra Donne" gruppo di mutuo aiuto. E' facilitatore di Costellazioni Familiari secondo il metodo di Bert Hellinger. Dal 2006 segue, sotto la guida di Paolo Zanier, un percorso di apprendimento della "Ruota di Medicina" dei Nativi Nord-Americani. Svolge attività di counseling privatamente e in collaborazione con l'Istituto Gestalt Trieste, per il quale è anche formatrice nella Scuola di Counseling e assistente in alcuni dei corsi che l'istituto propone.

Informazioni

Paolo Loss

Cell. Num. 328 5777125

Luisa Negrini

Cell. num. 335 80 57642

Dove: c/o Studio Massaggi, 1° piano,
via Marconi 14, Trieste
(Ex sede Istituto Gestalt Trieste)

Scrive Pierrakos in "Amore e Sessualità", ed. Crisalide, pag 50:

"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"

Dalla Bibbia nel "Cantico dei Cantici":

*2.16 "Il mio amore è mio
e io sono sua,
di lui che si pasce tra i gigli"*

"CANTARE L'EROS"

nella vita e nella coppia

**Laboratorio di
espressione di sé**



Liberiamo il corpo e la voce!

Domenica 20 novembre 2011

9:00 - 18:00

**c/o Studio Massaggi
Via Marconi 14**

A cura di:

Paolo Loss e Luisa Negrini