

## IL CORPO RITROVATO

### Il talento delle donne in movimento

Apriamo la Casa delle Donne di Milano, entriamo nella stanza del ben-essere, mettiamoci in movimento con tutto il corpo per dare un senso fisico al nostro abitare la Casa, per esprimerci in gruppo e nella nostra unicità, per diventare un solo corpo in azione

Consigliamo un abbigliamento comodo e calze antiscivolo. Le prenotazioni saranno aperte dalle 14.30 e fino a 20 minuti prima di ogni pratica. Per partecipare occorre essere socie.

**ORA:** 15.00

**COSA:** Ginnastica posturale

**CHI:** Paola Ubaldeschi

**DESCRIZIONE:** Ritroviamo energia, forza e capacità di concentrazione, recuperiamo elasticità e mobilità imparando a usare il corpo senza danneggiarlo.

**ORA:** 16.00

**COSA:** Metodo Feldenkrais®

**CHI:** Annalisa Angeletti

**DESCRIZIONE:** "Se sappiamo quello che facciamo, possiamo fare quello che vogliamo." Attraverso il movimento ci ascoltiamo per rielaborare emozioni e pensieri. Azioni efficaci: donne in movimento per il movimento delle donne.

**ORA:** 17.00

**COSA:** Biodanza sistema Rolando Toro Araneda®

**CHI:** Mariateresa Oldani

**DESCRIZIONE:** Danziamo insieme con gioia. Contattiamo lo sguardo dell'altra e creiamo la nostra identità. Con il coraggio di esprimerci riscopriamo il corpo e incontriamo il cuore.

Insieme a Gruppo ben-essere e movimento della Casa delle Donne di Milano: Anarelys Portela Herrera, Annalisa Angeletti, Cristina Filippo, Federica Neeff, Francesca Pavesi, Giovanna Majno, Lorena Pais, Mara Della Pergola, Mariarosa Del Buono, Mariateresa Oldani, Paola Ubaldeschi, Patrizia Scuderi, Roberta Secchi, Valentina Generani.

**ORA:** 18.00

**COSA:** Metodo Feldenkrais®

**CHI:** Mara Della Pergola

**DESCRIZIONE:** Miglioriamo la nostra consapevolezza attraverso movimenti piccoli e inusuali. È sorprendente scoprire quanto possiamo fare, senza fatica e con piacere.

**ORA:** 19.00

**COSA:** Integral Yoga

**CHI:** Federica Neeff e Francesca Pavesi

**DESCRIZIONE:** Attraverso il respiro, le asana, il rilassamento, ci apriamo a questa pratica di benessere fisico che si allarga alla mente e migliora le nostre relazioni e il nostro stare nel mondo.

**ORA:** 20.00

**COSA:** Danza afro-cubana

**CHI:** Anarelys Portela Herrera

**DESCRIZIONE:** Scopriamo una cultura diversa originaria immerse nei ritmi e canti della santeria. Viviamo la femminilità in profondità attraverso Yemayà, dea madre e divinità del mare e della nascita.

**ORA:** 20.30

**COSA:** Arteterapia

**CHI:** Lorena Pais e Valentina Generani

**DESCRIZIONE:** Ogni persona possiede una dote creativa che, se attivata, si risveglia. Con l'arteterapia esprimiamo emozioni, contattiamo memorie, scopriamo risorse e potenzialità nascoste.