



CONTINUUM ITALIA

APRILE 2018 WORKSHOP CON ELAINE COLANDREA

Da molti anni Elaine sta cercando di creare in Italia una comunità di persone che praticano il Continuum. Ha iniziato con piccoli gruppi nelle grotte di Matera nel sud di Italia, è stata invitata ad insegnare a dei corsi organizzati da ACSI nel nord.

Oggi Simona Arbizzani organizza i workshop di Elaine, coordina Continuum Italia ed è diventata un importante divulgatrice di questa pratica. Simona è stata accompagnata nella sua formazione da Elaine come sua mentore.

I workshop organizzati da Continuum Italia sono costituiti da piccoli gruppi di persone. Si tengono in un luogo di grande serenità, l'agriturismo GufieAllodole a Monteveglio-Bologna, dove la grazia nell'ospitalità e l'ambiente naturale favoriscono in ogni partecipante la connessione profonda con sé, con la pratica e con Elaine come una comunità di supporto.

Queste due proposte di esplorazione di Continuum rendono la Primavera il momento perfetto per aprirsi a nuove possibilità

MUOVERSI DALL'INTEREZZA: INCARNARE L'UNITA'

7-9 Aprile 2018

Nella pratica del Continuum, il respiro, il suono e il movimento fluido permettono la creazione di uno spazio, il contenitore essenziale per poter sperimentare la nostra interezza.

Noi siamo primariamente degli esseri fluidi, un fluido vivente che vive su un piano fluido.

I fluidi risuonano tra di loro, l'uno con l'altro, ci uniscono internamente e esternamente.

In questo workshop, ci focalizzeremo sulla saggezza che è mantenuta nei tre centri della "conoscenza".

Esploreremo il centro del cuore, il centro dell'intestino/utero e il centro del cervello.

La saggezza della nostra biologia emerge nell'incarnare questi centri di "conoscenza".

Questo incrementa la comprensione di sé, della vitalità, informandoci su come possiamo muoverci nel mondo come essere umani in evoluzione.

SCOPRIRE IL SUPPORTO DELLA FLUIDITA' RISVEGLIANDO LA RETE FASCIALE

12-14 Aprile 2018

Spesso la nostra idea di supporto è quella di essere fermi, solidi e stabili. Dal momento che la nostra vera natura e la vita in generale sono in costante cambiamento e mutamento, ha senso esplorare il supporto come fluido. Con i respiri, i suoni e le sequenze di movimento del Continuum, questo workshop ci porterà a fare l'esperienza del supporto fluido. Il costante movimento dei fulcri ci consentirà di diventare più adattabili fisicamente e in altri modi. La focalizzazione di questo workshop sarà animare la rete fasciale, la continuità del tessuto connettivo che circonda ogni struttura nei nostri corpi e come sistema sensoriale di connessione.

Impareremo come idratare e attivare la nostra fascia. Stimoleremo il flusso di informazioni sensoriali che guidano lo sviluppo della comprensione di sé e della consapevolezza per sentire meglio, di più e con facilità.

E' possibile partecipare a questi workshop separatamente o se interessati ad entrambi è possibile ricevere uno sconto.

Elaine verrà assistita da Simona Arbizzani

I workshop si terranno a Monteveglio-Bologna

I posti sono limitati, iscriviti per assicurarti il posto.

Il pagamento dovrà essere effettuato entro la data che trovi nella seconda pagina

Per informazioni contattare: simona.arbizzani@gmail.com
329-3669583

