



## BOSCO WWF DI VANZAGO

LUNEDI 13 SETTEMBRE  
ORE 21

### VIVIANA DALL'ORA “**ASCOLTA IL TUO CORPO**”

“**Ascolta il tuo corpo**” è un viaggio dentro se stessi per imparare a riconoscere e a **ristabilire un intimo rapporto con il nostro corpo e le emozioni**. L'ascolto del nostro corpo sarà un fondamentale indicatore di disagi emozionali e si riuscirà a **dare un nome alle reali emozioni e a non esserne sopraffatti**. Durante questo percorso si impara, infatti a **sviluppare il “sentire”, “l’empatia” e si riscoprono i cinque sensi come mai ci è stato insegnato**. Si raggiungerà inoltre **una maggiore comprensione di se stessi** uscendo dall'incertezza e acquisendo la **fiducia nelle proprie capacità e nei talenti**. “Ascolta il tuo corpo” non ha la pretesa di tramandare nessun misterioso o segreto insegnamento, offre la concreta possibilità di **sperimentare direttamente e profondamente e di portare l’esperienza nella vita di tutti i giorni** al di là di credenze e filosofie. Tutto questo non richiede sterili rinunce preventive, ma **esercizi e lavori perfettamente compatibili con il “quotidiano**.

Il percorso “Ascolta il tuo corpo” si sviluppa in tre livelli: base, avanzato e intuitivo-sensoriale dove la ricerca, l'introspezione, la ritualità legata all'essenza e alle radici verso una forma di conoscenza che spesso non rispetta concetti né di spazio né di tempo, permette di raggiungere e **scoprire una dimensione parallela del magico e del mistero**, dove non valgono le regole della logica.

Dopo la presentazione seguirà una **performance realizzata dai partecipanti dei corsi, con musica dal vivo**.

Info: [www.boscowwfdivanzago.it](http://www.boscowwfdivanzago.it) [boscovanzago@wwf.it](mailto:boscovanzago@wwf.it)

E' gradita la comunicazione di presenza: 029341761.

