

# INCONTRI PER IL FEMMINILE

dalle 20.10 alle 21.30 presso Studio Tuo -Via Baracca, 72 - Grugliasco

**Quattro incontri per riscoprire il Piacere e la Magia del femminile attraverso il suo respiro, il suo movimento e le sue emozioni**



13/02 2gg dopo la luna piena

**“Armonia”**



13/03 1gg dopo la luna piena

**“Seduzione”**



03/04 luna crescente

**“Rinascità”**



08/05 2gg prima della luna piena

**“Eccitazione”**

## Luna piena

Si verifica quando la luna, in opposizione al sole, è illuminata dalla luce solare. In questa fase si “sveglia” il lato istintivo dell’essere umano. Da tempo immemorabile è risaputo quanto la Luna influisca sui cicli biologici della vita e sul nostro pianeta: maree, piante, animali e stagioni. **La Luna è infatti il simbolo dei ritmi biologici: cresce, decresce e scompare, e torna sempre a rinascere, riappare** Le sensazioni, le emozioni ed i sentimenti saranno a “fior di pelle” e possono presentarsi disturbi psicosomatici, aumentare le alterazioni del sonno, quindi soffrire di insonnia, incubi o sogni più vividi, reali ed intensi. Le nostre antenate usavano la luna come strumento per calcolare la fase del loro ciclo mestruale. **A scandire il tempo femminile, secondo molte credenze popolari, quindi è la luna con le sue quattro fasi: piena, declino, nera e crescita.** Ciascuna fase ha la durata di 7 giorni per un totale di 28 giorni poi il ciclo ricomincia. Con la parola “ciclo”, si pensa direttamente a qualcosa di tondo, al cerchio, comunque alla sfericità e questa è la forma che meglio manifesta la perfezione e l’eternità, perché rappresentandolo non si ha alcuna sensazione di inizio e di fine. Inoltre, il ciclo mensile è intimamente legato alle fasi lunari, che grande importanza avevano in passato, per chi coltivando la terra e rispettava ancora le leggi della Natura.

**Comprendere il linguaggio del corpo è di fondamentale importanza per capire quello che ci accade, ciò che non funziona e ciò di cui abbiamo bisogno.**



**Durante gli incontri verranno svolti esercizi a corpo libero insieme a Mara Chiapponi (naturopata) e confronto con Sergio Talarico (counselor).**

Per informazioni e prenotazioni: Mara 338/4206964