



# NEL PRESENTE

LEBEN NUOVA E ASSOCIAZIONE  
KINESFERA PRESENTANO



La consapevolezza cellulare e l'esperienza del movimento  
alla base della educazione somatica

A cura di e con **Marcella Fanzaga**

**Durante questo seminario introduttivo al Body-Mind Centering® ci prenderemo un tempo e uno spazio per calarci nell'esperienza del corpo-mente e sentirci connessi alla presenza delle nostre cellule.**

Esploreremo come alternanza e integrazione tra il sentire e l'agire aiuti il nostro sistema nervoso a regularsi, e assaporeremo il senso della pausa.

**Ci porremo in uno stato di osservazione dei nostri processi vitali** per lasciar emergere la nostra storia, le nostre mappe, i nostri "paesaggi interiori".

Si lavorerà individualmente, in coppia e in gruppo, **per entrare in contatto con la vibrazione del nostro respiro interno, quel respiro primigenio da cui originò la vita sulla terra**, e per lasciarci nutrire dal tocco che definisce i nostri confini, fino a esplorare lo spazio e tornare gradualmente a muoverci in presenza, percependo la risonanza tra i corpi.



# 24-25 ottobre 2020

## Presso **CasaNave alle Mura**, Tuscania



L'attività si svolge per un numero limitato di persone e nel completo rispetto delle misure di contenimento del contagio da covid-19.

A cura di Gloria Desideri per Leben nuova - [www.lebensnetz.it](http://www.lebensnetz.it), la serie dei workshop introduttivi è rivolta a chiunque sia interessato al movimento somatico secondo l'approccio del Body-Mind Centering®. Per il programma completo [clicca qui](#).

## COSTI E ISCRIZIONE

€180, IVA compresa - per iscriversi è sufficiente inviare una mail a [staff\\_leben@lebensnetz.it](mailto:staff_leben@lebensnetz.it) oppure chiamare 340 1629681.

Si applica uno sconto del 10% per i soci dell'Associazione Kinesfera. Informazioni su Kinesfera e su come associarsi: [www.kinesfera.it](http://www.kinesfera.it).

Per iscriversi è sufficiente inviare una mail a [staff\\_leben@lebensnetz.it](mailto:staff_leben@lebensnetz.it). Sarà poi possibile saldare la quota il primo giorno del workshop.