



Elements Incontro di Movement Medicine con Shanti Monica Bruno

Sabato 11 Maggio dalle ore

14.30 alle 17.00 Costo dell'incontro 30 euro

- Per iscritti CosiArte 25 euro – E' necessaria la prenotazione entro e

non oltre Giovedì 9 Maggio tramite mail lasciando il nome, cognome e numero di

cellulare che ci serve in caso di comunicazioni urgenti. Il Suono è vibrazione ed è l'origine della vita. La musica e la danza, nelle loro molteplici forme, sono una grandiosa via di trasformazione

per l'essere umano, uno strumento prezioso per riconnetterci con l'Universo. Inizieremo questo incontro ricevendo il suono tibetane ed altri strumenti vibrazionali per sintonizzarci con il nostro

sentire. Andremo poi a risvegliare il nostro corpo portando l'attenzione su

ogni singola parte a ritmo di musica. Entreremo successivamente nel tema della giornata, i 4 Elementi:

Aria, Acqua, Terra e Fuoco. Esploreremo attraverso il movimento la nostra

relazione con questi elementi, dentro e fuori di noi, come alleati e risorse

alle quali attingere nella danza e nella vita. Contatteremo, muovendoci, le

qualità di questi elementi, per aver accesso agli insegnamenti che ognuno di

essi ha da offrirci e poter vivere con maggiore pienezza e consapevolezza. Non c'è una coreografia, né passi giusti o sbagli

danza ed è totalmente perfetta, sei benvenuto così come sei a qualsiasi età e

condizione fisica. E' un'opportunità di riconnettere

[Descrizione completa su www.tumit.it/evento.php?idEvento=22742](http://www.tumit.it/evento.php?idEvento=22742)

[Presso CosiArte Lungomare Lutazio Catulo, 14, Lido di Ostia, RM, Italia](#)

Dal 11.05.2019 ore 14:30

Al 11.05.2019 ore 17:00

Sito web <https://www.facebook.com/formedespressione/>

E-mail cosiarte@libero.it

www.tumit.it/