

Il valore della tenerezza



A CURA DI ROSARIA PALAZZO
ESPERTA CERTIFICATA ANTIGINNASTICA®

in collaborazione con TEODORO CASTOLO OPERATORE DEL SUONO E DELLA VOCE

A Salerno (Sa)



4 Incontri di Antiginnastica e 1 Bagno Sonoro

Un percorso a cadenza mensile per esplorare l'emozione della tenerezza attraverso l'esperienza corporea, per “tenerla viva e palpitante” dentro di noi, e riscoprire il suo valore curativo e sociale.

“Non c’è cura dell’anima e del corpo se non accompagnata dalla tenerezza che, oggi ancora più che nel passato, è necessaria a farci incontrare gli uni con gli altri, nell’attenzione e nell’ascolto, nel silenzio e nella solidarietà”

“La tenerezza ha bisogno del corpo, del linguaggio del corpo vivente”

*“Una carezza, uno sguardo, un sorriso, una lacrima, una stretta di mano, un abbraccio:
la tenerezza si intreccia al linguaggio del corpo.
A prima vista può sembrare debole ma in verità è
un’emozione che cammina a braccetto con la
speranza e la gentilezza, e tutte insieme possono
rendere l’essere umano davvero umano”*

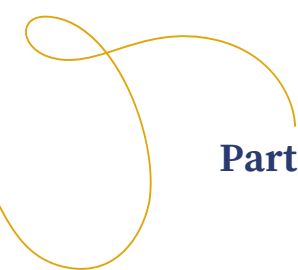
Eugenio Borgna

Cosa faremo?

Accoglieremo la tenerezza del corpo

Durante i primi 4 incontri di Antiginnastica si entrerà in contatto con le parti tenere del proprio corpo; si imparerà a conoscerle meglio: come sono fatte? Quali sono le relazioni muscolari che stabiliscono con le altre parti del corpo? In che modo queste relazioni influenzano la loro espressione? Cosa ne impedisce l'attivazione, la partecipazione? Cosa le frena?

Attraverso movimenti precisi, sottili - seduta dopo seduta - sarà possibile **restituire vitalità al tenero che è nel corpo.**



Partire dal tenero che è nel corpo



Il corpo stesso suggerirà come la tenerezza è anche ricchezza e ritrovarla può renderci più sensibili, attenti e può migliorare la relazione con noi stessi, avvicinarci agli altri.

Ci lasceremo avvolgere dal tenero abbraccio del suono

L'ultimo incontro sarà una naturale prosecuzione dei precedenti 4 incontri: il corpo più “morbido” e libero da tensioni potrà lasciarsi toccare e attraversare gentilmente dal suono.

Teodoro Castolo - Operatore Olistico del Suono e della Voce, ci condurrà “**Nel tenero abbraccio del suono - L'Abbraccio Sonoro**”



La tenerezza ritrovata nel proprio corpo crea uno spazio di fiducia ed accoglienza in cui le vibrazioni sonore possono attraversarlo con delicatezza, sostenendo ciò che è emerso durante il percorso senza forzarlo.

Il suono interviene per accompagnare e integrare, permettendo al corpo di riconoscere e stabilizzare le qualità di presenza risvegliata.

In quest'occasione si riceverà il “tenero abbraccio” del suono e si donerà “un tenero abbraccio” agli altri in un modo del tutto unico- ultima sorpresa di questo percorso!



Il suono interviene per accompagnare e integrare

Quando?

14/02 ore 10 - 13

14/03 ore 10 - 13

15/04 ore 10 - 13

11/05 ore 10- 13

30/05 ore 16.00 -18.00
“Nel tenero abbraccio del
suono - L’Abbraccio
Sonoro”

è possibile partecipare anche ad
una singola seduta





Dove

**presso Mouna Nada Yana
via Nizza, 90
Salerno**

ROSARIA PALAZZO
ESPERTA CERTIFICATA ANTIGINNASTICA®

L'Antiginnastica è un metodo psicocorporeo che permette di accedere al proprio corpo e viverlo appieno. È stata ideata agli inizi degli anni '70 dalla fisioterapista **Thérèse Bertherat**, autrice del best-seller “Le corps a ses raisons” (in Italia, per Mondadori, Guarire con l'antiginnastica, 1978).

✦ **Accedere al proprio corpo**

I movimenti proposti sono sottili, precisi e rigorosi; tengono conto dei pensieri, delle emozioni, **sempre nel rispetto dell'integrità della struttura corporea**, in particolare delle leggi meccaniche del corpo messe in luce dalla cinesiterapeuta francese Françoise Mézières. Il metodo coinvolge l'essere nella sua totalità

Cos'è l'Antiginnastica® ?

Cos'è l'Abbraccio Sonoro?

L'abbraccio sonoro è un'esperienza di ascolto profondo in cui il suono di Gong, Campane Tibetane, Shruti Box, Tamburo, Tank Drum e Voce, avvolge la persona come un abbraccio senza invadere e senza dirigere. Non nasce per curare o combattere una malattia, ma per accompagnare il corpo e la coscienza a ricordare l'armonia già presente.

Affidarsi al suono



Attraverso vibrazioni, risonanze e silenzi, il suono diventa uno spazio sicuro in cui lasciarsi andare, sciogliere tensioni e ritrovare un senso di unità.

Non impone un cambiamento ma lo permette. Non aggiunge nulla, ma facilita un ritorno a sé. È un “incontro” più che una tecnica. Un ascolto più che un trattamento. Un ricordo ridestato di benessere e salute, più che una guarigione.



ROSARIA PALAZZO
ESPERTA CERTIFICATA ANTIGINNASTICA®



Per informazioni e prenotazioni

ROSARIA PALAZZO

prenotazioni Antiginnastica®

rosariapalazzo.antiginnastica@gmail.com

393 68 07 318

TEODORO CASTOLO

prenotazioni Abbraccio Sonoro

whatsApp 335 66 38 561



ROSARIA PALAZZO
ESPERTA CERTIFICATA ANTIGINNASTICA®