



COME TU TI VUOI

percorso per riscoprire la propria femminilità

La donna, prima ancora della preistoria, era ritenuta connessa alla divinità, per la capacità di donare la vita, per la conoscenza di cure e rimedi, per la sua connessione con i cicli della natura.

Il femminile era sacro, rispettato, onorato ovunque.

Negli ultimi 5.000 anni della nostra storia le donne hanno perso la loro funzione sacra, si sono adattate ad una visione del mondo tutta maschile, assumendone anche, pian piano, le caratteristiche.

Hanno prestato il loro corpo ad una mercificazione che le ha completamente svilite.

Ma, in questa epoca, possiamo assistere, finalmente, ad **un risveglio della femminilità**, della propria sensitività naturale, all'intuizione che le permette di vedere lontano, di immaginare e vedere cose profonde e ancora non manifeste, al riappropriarsi della propria dimensione sacra e portatrice di vita.

Prendersi il tempo e lo spazio per riscoprire la propria bellezza e il proprio corpo: questo percorso è rivolto esclusivamente alle donne e va oltre lo studio e la pratica della danza.

Un Laboratorio **al femminile** in cui **ogni donna può esprimersi in totale libertà**: una donna che ha stima di sé stessa, che non si sente inferiore, che gioisce delle proprie peculiarità, che si riconosce per ciò che rappresenta, che ama sé stessa, innanzi tutto.

Attraverso lo studio della danza, infatti, s'impara ad acquisire quella sicurezza, quella padronanza del proprio corpo e dei propri movimenti, che ha sicuramente ricadute positive nel sostenere l'autostima e la fiducia in sé.

Ritroviamo insieme la femminilità che a volte nascondiamo nel cassetto: liberiamoci dai pregiudizi, dalle paure e dalle insicurezze che viviamo quotidianamente.

Consigli pratici

In generale consigliamo un abbigliamento comodo: preferibilmente tuta o simile (a tinta unita poco appariscente, possibilmente scura) e calze anti-scivolo o scarpe da ginnastica (non utilizzate fuori).

Le lezioni si terranno in uno spazio munito di parquet: è possibile quindi per chi lo desidera, lavorare a piedi nudi. **Ma non dimenticate di portare i tacchi!**

Informazioni tecniche

giorno: da definire – 1 appuntamento al mese

durata del corso: da settembre a maggio

n° partecipanti: min. 6 - max 20

orario: da definire

luogo delle lezioni: Tana di Messinscena - Largo Brugnatelli 13/7 Buccinasco (MI)