



## ENERGIA DONNA

**ENERGIA DONNA** è un **protocollo di esercizi "di genere"** pensato su **due livelli** e creato nello specifico per il sistema corporeo e psicoenergetico della donna. Esistono molte differenze fra la struttura femminile e quella maschile. Per questa ragione alcuni approcci vengono chiamati "di genere".

La Prevenzione e La Creazione di un proprio stato di Benessere psico-fisico sono condizioni che vanno scelte e coltivate. In due incontri impari gli esercizi del primo livello. Se lo vorrai, in successivi altri due incontri imparerai gli esercizi del secondo livello.

### OBIETTIVI DELLA PRATICA "ENERGIA DONNA" SU DUE LIVELLI:

- **coltivare e favorire una percezione più sottile delle indicazioni che il corpo offre in continuazione**

(imparo ad ascoltare il corpo e non solo il pensiero)

- **sviluppare il sè corporeo**

(riprendo ad esprimere me stessa anche attraverso il corpo, riporto vitalità ad alcune sue parti, mi accorgo di alcuni automatismi)

- **fluidificare energia vitale rallentata**

(re-imparo a vivere e a muovermi con tutto il corpo così da contrastare dolori articolari, senso di stanchezza cronico, spossatezza energetica)

- **muovere energia sessuale**

(imparo a muovere e sbloccare energia nelle aree pelviche così da prevenire disturbi urogenitali e alla schiena, migliorare la vita sessuale, espandere il senso di sè)

### PRIMO INCONTRO

**SABATO MATTINA 20 GENNAIO 2018**

dalle ore 09:30 alle ore 12:30

L'incontro si tiene presso l'associazione **Colori dell'Anima** – ingresso **Via San Vincenzo**

Per partecipare è necessario iscriversi - una volta iscritta, riceverai indicazioni sulle cose da portare con te e che utilizzerai a casa per praticare gli esercizi da sola, in piena autonomia.

Informazioni al 339 39 84 273 Daniela Cetti o scrivi a [info@coloridellanima.org](mailto:info@coloridellanima.org)

[www.coloridellanima.org](http://www.coloridellanima.org)

Il corso è tenuto dalla **dott.ssa Irene Barbara Richini**, ideatrice del metodo, pedagoga per adulti, esperta in psicoenergetica ed in mediazione corporea, educatrice sessuale A.I.S.P.A. (Associazione Italiana Sessuologia Applicata), consulente su tematiche legate alla relazione con sè stessi e di coppia.