

Il Continuum Movement, una pratica che rigenera e ristruttura in profondità

Il Continuum Movement è una pratica basata sulla biologia, favorisce la riorganizzazione del nostro sistema nervoso, ci rende più resilienti e ci permette di muoverci nella vita con maggiore gioia e facilità.

Molte persone vivono la vita inconsapevoli di come la pratica di un semplice respiro, di suoni e movimenti, possono ridurre la tensione, l'ansia, l'impatto di un trauma.

In realtà, la tensione e l'ansia, mascherano la sensazione, riducono la nostra abilità di vivere la vita pienamente a tal punto che spesso non riconosciamo ciò di cui abbiamo bisogno, o come possiamo aiutare noi stessi nel poter vivere una vita più ricca e appagante.

E' possibile liberare la nostra energia e spostare la nostra attenzione in attività creative che ci rendono felici.

Il tema di questo workshop sarà il NERVO VAGO e le modalità attraverso le quali possiamo coltivare: la calma, la cura di sé, la regolazione, la capacità di rigenerarsi, attività del sistema nervoso parasimpatico. Questa parte del nostro sistema nervoso, equilibra l'attività del sistema nervoso simpatico (la paura, la lotta, la fuga)

Non esitate, sviluppate la vostra capacità di prendervi cura di voi stessi in uno spazio sicuro, dove potete sentirvi supportati tramite la semplice pratica del Continuum Movement, sperimentando modalità che possono essere di aiuto a voi, alla vostra famiglia e alla vostra comunità.

Le date di questo corso sono dal 2-4 aprile 2016 (sabato, domenica, lunedì)

Il corso si terrà a Monteveglio-Bologna.

Elaine Colandrea è l'insegnante di Continuum Movement che condurrà il corso.



ELAINE COLANDREA:

Elaine Colandrea è da lungo tempo un insegnante di Continuum Movement, ha conseguito l'autorizzazione ad insegnare il Continuum da Emilie Conrad, fondatrice del Continuum, nel 2001, dopo un intenso studio iniziato nel 1993.

Elaine è una bodyworker, danzatrice e coreografa.

Elaine vive nella Valle di Hudson a New York ed insegna nella sua ampia area metropolitana.

Dal 2005 conduce dei corsi di Continuum Movement nel sud d'Italia.

L'Associazione ACSI (Associazione Craniosacrale Italia) l' ha invitata ad introdurre la pratica del Continuum Movement ai suoi soci nel 2013. Elaine è ritornata a Ferrara nel marzo del 2014 con un nuovo corso sull'esplorazione della natura della fascia attraverso il Continuum Movement.

Da circa due anni tiene regolarmente dei corsi di Continuum Movement in Italia. Il suo intento é di continuare a divulgare l'insegnamento del Continuum in Italia.

colandrea@webjogger.net

www.elainecolandrea.com

www.ContinuumMovementArts.org

Simona Arbizzani è la persona che si occupa di coordinare l'organizzazione di questi eventi.

Contattatela direttamente per ogni domanda e richiesta di informazioni.

Per contattare Simona potete inviare una mail a: simona.arbizzani@gmail.com

o chiamare il cell: 329-3669583

Il costo del corso è di 275 euro pagabile ad Elaine Colandrea tramite pay pal.

Le date del corso sono 2-4 aprile 2016

Il termine per l'iscrizione è il 15 gennaio 2016

Il luogo del corso:

GufieAllodole B&B

Via Volta 3 località Pignoletto

Monteveglia-Valsamoggia-Bologna

La bellezza e il contesto agreste del luogo dove si terranno i corsi, sostengono la qualità e il tipo di esperienza.

A ciascun workshop possono partecipare 10 persone.

Il numero limitato di persone nel gruppo, offre ai partecipanti un'esperienza ricca ed istruttiva.

Orario giornaliero del corso:

sabato e domenica dalle 12 alle 17.30

lunedì dalle 9 alle 14.

Il corso sarà tradotto dall'americano all'italiano



Continuum Movement Italia

Continuum Movement Arts

Continuum Movement