

Al Politeama un workshop olistico con Sibilla Leanza, Morena Firpo e Sergio Múñiz: insieme per la pace interiore.

Un workshop olistico articolato in diversi momenti tra **pratica yoga, bioenergetica e canti devozionali** per ritrovare la pace interiore. **Sabato 14 maggio, dalle ore 14,30 alle ore 19,30, nei suggestivi spazi della sala polivalente del Politeama di Tolentino si terrà il workshop olistico *Insieme per la pace interiore*.** La Bioenergetica con **Sibilla Leanza**, per “sentire” la vita nel corpo; una pratica profonda di Akhanda yoga con **Morena Firpo** per raggiungere uno stato di calma mentale; un concerto spirituale di canti devozionali con **Sergio Múñiz** e Morena per raggiungere uno stato di consapevolezza più elevata.

La bioenergetica di Alexander Lowen si basa sul principio che il corpo e la mente si fondono insieme: ciò che avviene nella mente riflette quello che succede nel corpo. Una tecnica psicocorporea che aiuta a tornare a vivere con il proprio corpo, accrescendo la fiducia in se stessi e la capacità di provare piacere e godere la vita con pienezza. Le attività, centrate sul corpo, portano ad aumentare la percezione corporea, sciogliere le tensioni muscolari, rendere la respirazione più profonda, facilitare l'autoespressione, favorire il contatto con le proprie emozioni e aumentare il radicamento nella realtà esterna per raggiungere il giusto equilibrio tra mente, corpo ed emozioni.

Il workshop inizia proprio dalla bioenergetica, insieme a Sibilla Leanza, naturopata e counselor a mediazione corporea. Si è diplomata all'Istituto Riza di medicina psicosomatica di Bologna per poi specializzarsi in Lettura corporea e tecniche di Bioenergetica. È stata allieva del Dott. Francesco Padrini, psicoterapeuta, psicosomatista e docente dell'Istituto Riza. È iscritta alla SIAB di Roma, società italiana di Analisi di Bioenergetica riconosciuta dal Ministero dell'Università e della Ricerca Scientifica, affiliata all'International Institute for Bioenergetic Analysis di New York. Istruttrice di Yoga con metodo Ananda Yoga, formata presso Ananda Yoga Accademy of Europe, riconosciuta da European Yoga Alliance e European Yoga Federation.

Dopo gli esercizi di Bioenergetica si prosegue con una pratica profonda di Akhanda yoga con Morena Firpo. Ha trascorso un'intensa esperienza in India dove si è formata con il Maestro Yogrishi Vishvketu, fondatore di Akhanda Yoga, presso Anad Prakash Yoga Ashram. Ha seguito diversi corsi di Continuing Education per poi proseguire la sua formazione in India e diventare formatrice di insegnanti di Akhanda yoga.

A seguire un concerto spirituale con musiche kirtan e una fusione di mantra e musica leggera, con harmonium, chitarra e ukelele con Morena Firpo e Sergio Múñiz che parallelamente alla sua carriera di attore di cinema, teatro e televisione, ha abbracciato la filosofia Yoga, formandosi in India con il Maestro Yogrishi Vishvketu.

5 ore coinvolgenti di pratiche e teorie per arrivare alla meditazione con semplicità, intervallate da una piacevole pausa con tisane e biscotti.

Per info e iscrizioni è possibile scrivere all'indirizzo info@sibillaleanza.it