



Il valore del femminile

**SABATO 8 GIUGNO 2024**

DALLE ORE 10:00 PRESSO **IL VALORE DEL FEMMINILE**  
IN PIAZZALE DELLE PROVINCIE N°8, ROMA

# LA GIORNATA DEL BENESSERE

## Energie in movimento

Ore 10,00 – 11,30

### **RIGENERAZIONE CELLULARE con Anna Maria Materazzo**

In questo nuovo incontro approfondiremo come é possibile attraverso i trattamenti emozionali di René Mey "sentire" con il nostro corpo i percorsi dell'energia sperimentandoli personalmente. Faremo esperienza pratica di come si muove l'energia a livello del sistema simpatico e parasimpatico nelle differenti caratteristiche percepite.



**ANNA MARIA MATERAZZO** è Riflessologa plantare e corporea del Metodo Lucia Torri Cianci con chiavi interpretative psicosomatiche; craniosacralista biodinamica. Istruttrice della Fondazione René Mey per la diffusione delle sue tecniche emozionali volte a ripristinare il benessere psico-fisico della persona.

Ore 12,00 – 13,30

### **CREATIVITÀ IN MOVIMENTO con Gabriele Albanese**

Attraverso lo strumento creativo e con la tua stessa energia puoi dare forza al fiume della tua espressione e aiutare gli altri a fare lo stesso. Lo faremo attraverso il disegno. Fogli e grafite li porto io. Tu porterai la tua creatività e la voglia di metterti in gioco.



**GABRIELE ALBANESE** è Disegnatore, Illustratore, Fotografo, Counselor a mediazione artistica.

Ore 15,00 – 16,30

### **GLI OGGETTI DELLA VALIGIA DI MIRANDA con Silvana Lazzarino**

#### **Laboratorio esperienziale per stimolare fantasia e condivisione**

Partiremo dall'ascolto sensoriale e corporeo per fare emergere nuove narrazioni emozionali, talvolta rimaste silenti, e ritrovare fiducia, spontaneità e capacità di osare.



**SILVANA LAZZARINO** è giornalista, scrittrice, poetessa e Counselor professionista. Autrice del romanzo "Nel mio destino" (Kairos ediz. 2022)

Ore 17,00 – 18,30

### **YOGA A PICCOLI PASSI con Claudio Polito**

La coordinazione consapevole di respiro e movimento apporta qualità ad ogni azione. Secondo T. Krishnamacharya, il "Padre dello Yoga moderno", alcune attenzioni costituiscono la base per qualsiasi tipo di pratica Yoga: fisica, mentale e spirituale.

Raggiungere la meta a piccoli passi porta ad arrivarci con consapevolezza.



**CLAUDIO POLITO** è stato allievo della Maestra Chandra Lee Cuffaro a sua volta allieva di Desikachar, figlio di T. Krishnamacharya. Oggi continua il percorso Yoga attraverso la pratica quotidiana e il canto vedico guidato dalla sua Maestra.

Servizio disponibile in vari orari durante la giornata del benessere (su prenotazione):

### **LETTURA DELLE CARTE DEI NAT con Rita Capalvo**

**Incontri individuali di 30 minuti ciascuno**

Leggere le Carte dei Nat è un'operazione creativa che fa bene all'anima.

È uno strumento per comprendere te stessa, può diventare un piccolo/grande sostegno nei momenti d'incisione della nostra vita.



**RITA CAPALVO** è Counselor Professionista e Custode del Mantra Madre.

### **CONTRIBUTO MINIMO DI PARTECIPAZIONE:**

Singolo laboratorio/servizio: a partire da **10 euro**

Intera giornata: a partire da **30 euro**

### **PER PRENOTAZIONI:**

[info@ilvaloredelfemminile.org](mailto:info@ilvaloredelfemminile.org)

Tel./whatsapp: 392-1074600

