**IL FILO’**

**LUNEDI’ 20 GENNAIO**

**Entriamo in contatto con l’ambiente: Passeggiata notturna**

**Pausa tisana**

**Meditazione guidata per ascoltare le reazioni del nostro corpo durante l’incontro con la natura.**

**Condivisione in gruppo per chi vuole raccontare l’esperienza.**

**Acquisire la consapevolezza che con le nostre mani possiamo portare benessere al nostro corpo.**

**LUNEDI’ 27 GENNAIO**

**Creazione della carta marmorizzata mischiando i colori**

**Scopriamo il significato dei colori sul nostro corpo (piacere o disagio)**

**Pausa tisana**

**Condivisione in gruppo per chi vuole raccontare l’esperienza.**

**LUNEDI’ 3 FEBBRAIO**

**Meditazione guidata attraverso la voce e i colori**

**Pausa tisana**

**Espressione libera attraverso il disegno**

**Condivisione in gruppo per chi vuole raccontare l’esperienza.**

**LUNEDI’ 10 FEBBRAIO**

**Meditazione guidata attraverso la voce**

**Pausa tisana**

**Espressione libera attraverso la manipolazione della creta**

**Condivisione in gruppo per chi vuole raccontare l’esperienza.**

**LUNEDI 17 FEBBRAIO**

**Meditazione guidata attraverso la voce**

**Pausa tisana**

**Espressione libera attraverso il suono e l’uso di strumenti musicali artigianali.**

**Condivisione in gruppo per chi vuole raccontare l’esperienza.**

*Si consiglia di portare una coperta, abiti comodi e un paio di calzetti antiscivolo*

***GLI INCONTRI SONO CONDOTTI DA:***

**Paola Zanetti**

**Terapista Shiatsu, Reiki Master, Master karuna Reiki**

**Silvia Borsetto:**

**Educatrice diplomata in maturità magistrale e laureata in Scienze dell'Educazione, Riabilitatore equestre A.N.I.R.E., Quadro Tecnico Gimkane e Pony 1 liv. ENGEA, II° livello on line-freestyle Parelli.**

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

**Silvia: tel: 3297010828**

**mail: info@inpuntadizoccoli.it**