

**PROGRAMMA**  
**“L’Arte della catarsi nel cuore”**

**Laboratorio di**  
**Art Theatre Counseling Olistico e**  
**Sound & Voice Healing Therapy**

**1-3 SETTEMBRE 2023**

**VENERDÌ 1**

<b>ORARIO</b>	<b>ATTIVITA’</b>	<b>CONDUTTRICE</b>	<b>LUOGO</b>	<b>NOTE</b>
<b>H 18:00-19:00</b>	Accoglienza, Sistemazione in Camera e Relax	Velka-Sai e Francesca	Dakota County House b&b	
<b>H 19:00-20:00</b>	<i>Cerchio Conoscitivo</i> e <i>Visualizzazione</i> <i>Canalizzata</i>	Francesca e Velka - Sai	Sala b&b	
<b>H 20:00-22:00</b>	Cena		Ristorante b&b	
<b>H 22:00</b>	Spettacolo di Danze Sacre	Deborah Lynn Hanna e il suo corpo di ballo. Danze basate sulla tecnica di Martha Graham	Sala b&b	

**SABATO 2**

<b>ORARIO</b>	<b>ATTIVITA'</b>	<b>CONDUTTRICE</b>	<b>LUOGO</b>	<b>NOTE</b>
<b>H 8:00-8:30</b>	<i>Risveglio Muscolare e Visualizzazione Canalizzata sulla Creatività</i>	Francesca	All'aperto	Portare Tappetino Yoga
<b>H 8:30-9:00</b>	Colazione		Ristorante b&b	
<b>H 9:00-10:30</b>	<i>Esercizi e Giochi Teatrali di Riscaldamento corporeo, gestione dello spazio, creazione del gruppo, fiducia</i>	Francesca	Sala	
<b>H 10:30-12:00</b>	<i>Gibberish, Nada Yoga: Meditazione radicamento Cielo-Terra, ABC del Suono, Consapevolezza e Sonorizzazione sul respiro; Canto sul respiro in Hara con vocali sacre per entrare in connessione con l'Energia Divina.</i>	Velka-Sai	Sala	Portare Tappetino Yoga
<b>H 12:00 - 13:15</b>	<i>Lavoro sull'Innocenza del Bambino Interiore attraverso la voce (Ritorno alle nostre origini sonore, rilascio della sofferenza con il canto, Mantra Tibetano di Guarigione del Bambino Interiore, Ninna Nanna armonizzante)</i>	Velka	Sala	
<b>H 13:15-14:15</b>	Pranzo		Ristorante b&b	
<b>H 14:15 - 16:30</b>	<i>Improvvisazione Teatrale Catartica su Guarigione del Bambino Interiore</i>			
<b>H 16:30 - 17:30</b>	Meditazione in Acqua		Francesca e Velka	Campane tibetane in piscina

<b>ORARIO</b>	<b>ATTIVITA'</b>	<b>CONDUTTRICE</b>	<b>LUOGO</b>	<b>NOTE</b>
<b>H 18:15- 19:15</b>	<i>Canto Armonico, Canto sciamanico, Viaggio Sciamanico (nelle memorie etrusche)</i>	Velka-Sai	Ara della Regina	<i>(Rituale con offerta)</i>
<b>H 19:15 - 21:15</b>	<i>Viaggio Interiore con Visualizzazione Canalizzata - Improvvisazione Teatrale sul Viaggio Interiore - Lavoro sulla Scrittura del Monologo - Interpretazione del Monologo</i>	Francesca	Sala con tavoli e sedie	
<b>H 21:30</b>	Cena		Ristorante b&b	

**DOMENICA 3**

<b>ORARIO</b>	<b>ATTIVITA'</b>	<b>CONDUTTRICE</b>	<b>LUOGO</b>	<b>NOTE</b>
<b>H 8:00 - 8:30</b>	<i>Risveglio Muscolare</i>	Francesca	All'aperto	Portare Tappetino Yoga
<b>H 8:30 - 9:00</b>	Colazione		Ristorante b&b	
<b>H 9:00 - 9:30</b>	<i>Visualizzazione Canalizzata</i> - <i>Passeggiata Consapevole in Contemplazione della Natura</i> - <i>Foto per Poesia</i>	Francesca	Dalla Pineta alla Spiaggia	Esercizio utile per lavoro sulla Poesia
<b>H 9:30 - 10:00</b>	<i>Incarnare Madre Terra per sviluppare la Stabilità, la Fiducia e l'Affidamento con Danze Spontanee e Mantra con Tamburo Sciamanico</i>	Francesca e Velka-Sai	Spiaggia	
<b>H 10:00 - 10:45</b>	Danzare con le onde Battesimo nel Mare: Incarna la <i>Dea dell'Acqua</i>	Velka-Sai	Spiaggia	Meditazione sull'acqua
<b>10:45- 11:30</b>	<i>Invocazione al Fuoco sul Coraggio e Volontà</i>	Velka-Sai	Spiaggia	
<b>H 12:00 - 12:45</b>	Relax in Spiaggia		Spiaggia	
<b>H 13:00- 14:00</b>	Pranzo		b&b	
<b>H 14.00- 15:30</b>	Relax			
<b>H 15:30- 16:00</b>	<i>Lavoro sull'Elemento Aria: Apertura del Cuore con il Canto</i>	Velka-Sai		

<b>H 16:00-17:00</b>	Esercizio sulla Creazione di una Poesia con le foto scattate - Lettura Drammatizzata della Poesia	Francesca	Sala con tavoli	
<b>H 17:00 - 17:30</b>	Canto Finale della Poesia	Velka-Sai	Giardino	
<b>H 17:30 - 18:00</b>	<i>Lavoro sull'Etere:</i> Canti di Armonia Celeste			
<b>H 18:00</b>	Abbracci e Saluti			