



TAGLIARE SENZA FERIRE

Un workshop corporeo sulla propria verità e presenza

Incontro esperienziale

Si usa il **bokken** (la *katana* da allenamento) non come arte marziale, ma come **strumento simbolico** per esplorare la nostra **relazione con la verità**.

Un'occasione per **portare consapevolezza** corporea in un tema che tocca tutti: **la nostra capacità di essere autentici, senza paura**.

Lavoro in coppia

- **uno esegue** un movimento preciso con il bokken,
- **l'altro lo riceve** fermo e in presenza. **il corpo rivela** ciò che spesso nascondiamo a parole:
- **dove esitiamo** a dire ciò che pensiamo
- **dove tratteniamo** per paura di ferire o non essere accettati
- **dove invece riusciamo** a essere efficaci e diretti

Dove - Info

- Festival del Benessere
- sab 1 agosto ore 21:30
- Villa Comunale di Vasto (CH)
- www.janhu.it
- 393,9374116



Janhu

- Artista.
- Facilitatore in Costellazioni Familiari.
- Maestro di Reiki.
- Laureato in informatica.

