

SEXUAL DANCE

La forza della Vitalità'.



Chiariamo subito un punto: si tratta di un corso solo per donne,
e si tratta di ballare.

Abbiamo deciso di dare questo nome un po' provocatorio perché va dritto al punto: noi donne abbiamo la sensazione di una forte energia che riguarda la nostra sessualità e spesso molte componenti di questa energia ci sono sconosciute, o sono state messe da parte, o relegate solo a certi momenti. Ma sappiamo che in noi c'è molto di più'.

Una parte in cui c'è molto di più' e' per esempio **il nostro corpo**.

Hai mai contattato quella sensazione magica di avere l'energia a mille e la **sensazione di poter fare qualsiasi cosa**? Ecco, quella è l'energia vitale. E viene direttamente dal corpo.

Hai invece talvolta la sensazione che il tuo corpo possa "dare di più'" a livello energetico? Senti talvolta che la tua forza è bassa, come "congelata"? **Sei reduce da un parto o hai passato gli ultimi anni solo ad allevare figli**? Senti che la tua sessualità non si esprime al top o addirittura è argomento da non toccare?

Allora qui c'è qualcosa per te.

Entreremo in questo mondo con delicatezza ma con precisione, come si fa fra donne.

Lavoreremo divertendoci con le danze!

Useremo soprattutto la tecnica della **Danza Orientale** (Tribal Fusion, Egiziana e American Tribal Style ATS), ma anche le danze africane. Impareremo **tecniche semplici e movimenti potenti che attivano le parti del corpo** spesso bloccate: soprattutto il bacino, ma anche fianchi, braccia, cosce, capelli.... Potenzieremo la muscolatura del basso ventre fino a lavorare sugli organi interni.

Curiosa? Ecco qualche indicazione in più'.

Questo corso non fa per te se:

- ◆ Pensi che il corpo non sia importante e non ti interessa la danza
- ◆ La tua energia vitale è sempre alta e la tua sessualità si esprime al meglio.
- ◆ Non riesci a dedicare a te stesso 1 ora e mezza a settimana.

Questo corso fa per te se:

- ◆ Ti interessa la Danza Orientale
- ◆ Vuoi migliorare il tuo livello di energia vitale, vuoi recuperare la funzionalità del pavimento pelvico dopo una gravidanza.
- ◆ Oppure non sai cosa sia l'energia vitale e la parola "sessualità" ti crea un po' di disagio
- ◆ Hai voglia di danzare in modo sensuale, senza spettatori.
- ◆ Vuoi imparare a conoscere meglio come funzioni, come ti attivi.
- ◆ Vuoi fare tutto questo in una attività divertente.

Il corso dura un'ora e mezza intense, una sola volta a settimana. E' strutturato in modo da imparare progressivamente le tecniche insegnate ed e' **indicato per tutti i livelli.**



Nello specifico ogni lezione sara` composta da:

FASE1 **Riscaldamento tonico addominali e glutei**

FASE2 **Lavoro sulle tecniche di Danza Orientale, spiegazione del lavoro**

FASE3 **Danza**

FASE4 **Defaticamento, rilassamento e apprendimenti**

Cosa otterrai?

Questi sono I risultati garantiti dalla Prima Lezione:

- ◆ **Incremento del livello di energia** a disposizione
- ◆ Sensazioni corporee ed emozioni piu' vive.
- ◆ Percezione di parti del corpo finora insensibili. Percezione delle potenzialita` nascoste **del corpo.**

Dopo un mese:

- ◆ Aumento misurabile della **resistenza muscolare e respiratoria.**
- ◆ Inizio dell'apprendimento delle **tecniche di danza.** Maggiore afflusso di energia al bacino.
- ◆ Maggiore **contatto e amore per il proprio corpo.**

Dopo 3 mesi:

- ◆ Apprendimento e uso delle tecniche di Danza insegnate.
- ◆ Sensazione generale di **maggiore salute ed energia.**
- ◆ Misurabile aumento dell'energia generale.
- ◆ Maggiore comprensione della propria sessualita' e di come essa si componga anche di parti private, delicate o focose.
- ◆ **Ritrovata tonicita' del pavimento pelvico.**

In sostanza avrai cominciato ad avere una maggiore intimita' con te stessa e con il tuo corpo e a capire come tirare fuori il tuo fuoco. Se ne accorgeranno attorno!

Sei pronta? Quanto costa questo investimento sulla tua energia vitale?

Il corso intero fatto da 12 lezioni da un'ora e mezza (**3 mesi**), tenuto da un'istruttrice qualificata in una sala curata ed esclusiva in centro a Bussolengo costa 200€ compreso di iscrizione al Cerchio della Luna. Pensi sia un buon investimento per te stesso se i **risultati** sono quelli sopra elencati?

Il corso partira` **MARTEDI` 22 GENNAIO** con cadenza settimanale, dalle 19.30 alle 21.00.

Ma attenzione!

I **posti sono limitati** e verra` tenuto conto dell'ordine di ricevimento della conferma di iscrizione. Tutto chiaro?

Sì, voglio assicurarmi la partecipazione!

1. Manda 100€ come **conferma di iscrizione** all' IBAN:

IT 28 N 05034 59312 0000 000 60487

Intestato ad Associazione "Il Cerchio della Luna" causale "Prenotazione Corso Sexual Dance"

2. **Comunica l'avvenuto pagamento alla mail**
info.ilcerchiodellaluna@gmail.com

Per info Paola:340 5849743 Facebook: Il Cerchio della Luna