

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

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

**16-18 Giugno 2023**

**VENERDÌ 16**

<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	Agriturismo	
<b>H 19:00-20:00</b>	<i>Cerchio Conoscitivo</i> <i>e</i> <i>Visualizzazione</i> <i>Canalizzata</i>	Francesca e Velka - Sai	Sala	
<b>H 20:00-22:00</b>	Cena		Ristorante Agriturismo	
<b>H 22:00-22:30</b>	Bagno Sonoro	Velka-Sai	Giardino	

**SABATO 17**

ORARIO	ATTIVITA'	CONDUTTRICE	LUOGO	NOTE
H 8:00-8:30	<i>Risveglio Muscolare e Visualizzazione Canalizzata sulla Creatività</i>	Francesca	All'aperto	Portare Tappetino Yoga
H 8:30-9:00	Colazione		Ristorante Agriturismo	
H 9:00-10:30	<i>Esercizi e Giochi Teatrali di Riscaldamento corporeo, gestione dello spazio, creazione del gruppo, fiducia</i>	Francesca	Sala	
H 10:30-12:00	<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, Baby Sound, Mantra Tibetano di Guarigione del Bambino Interiore</i>	Velka-Sai	Sala	
H 12:00 - 13:15	<i>Esercizi sulle Emozioni</i> - <i>Visualizzazione Canalizzata</i> - <i>Improvvisazione Teatrale Catartica su Guarigione Bambino Interiore</i>	Francesca	Sala	Ascolto musicale, carta, penna, colori
H 13:15-14:15	Pranzo		Ristorante Agriturismo	
H 14:15 - 16:30	Relax			
H 16:30 - 17:30	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>Improvvisazione Teatrale sul Viaggio Sciamanico fatto, - Scrittura della Storia del Viaggio Sciamanico, - Scrittura del Monologo, - Interpretazione del Monologo</i>	Francesca	Sala con tavoli e sedie	
<b>H 21:30</b>	Cena		Ristorante Agriturismo	

**DOMENICA 18**

<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</i>	Francesca	All'aperto	Portare Tappetino Yoga
<b>H 8:30 - 9:00</b>	Colazione		Ristorante Agriturismo	
<b>H 9:00 - 9:30</b>	<i>Passeggiata Consapevole</i>	Francesca	Dalla Pineta alla Spiaggia	<i>Contemplazione Natura e Foto Paesaggio.</i>  Esercizio utile per lavoro sulla Poesia
<b>H 9:30 - 10:00</b>	<i>Danze Spontanee e Mantra con tamburo sciamanico</i>	Francesca e Velka-Sai	Spiaggia	
<b>H 10:00 - 11:00</b>	Danzare con le onde	Velka-Sai	Spiaggia	Meditazione sull'acqua
<b>H 12:00 - 13:00</b>	Canto Suoni di Guarigione Esseni e Sufi, Mantra Yogici, Tibetani	Velka-Sai	Sala	
<b>H 13:00- 14:00</b>	Pranzo		Ristorante Agriturismo	
<b>H 14.00- 16:00</b>	Relax			
<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		Giardino	
<b>H 17:30</b>	Abbracci e Saluti			