

RELAZIONE CORPO DINAMICO Trieste 5/6 aprile 2019

Ho organizzato il corso a Trieste perché era da tempo che lo volevo fare...

Effettivamente, come mi aspettavo è stata un'esperienza splendida, ricca, motivante e molto arricchente sotto molti punti di vista.

Mi è piaciuto tutto, il lavoro proposto, la modalità e il gruppo.

Ha partecipato anche il mio compagno, che da un po' non praticava né faceva esperienze con me in campo dinamico. E' stato bellissimo, sia per lui, che per noi perché il lavoro fatto ha rinsaldato molto il nostro legame, ha rinnovato la complicità e la voglia di fare cose insieme.

Ho tratto molto beneficio fisico dagli esercizi che mi hanno risvegliato energeticamente e mi hanno riappacificato con il mio corpo che da un po' mi manda segnali di insofferenza.

Bellissimo l'esercizio dell'albero che con la sua modalità mi ha fatto provare e comprendere l'importanza di avere radici salde nel terreno.

Ho compreso che è anche grazie a Nicola che con la sua protezione, dedizione e la sua silenziosa presenza, che ho potuto fare ed essere ciò che faccio e sono.

Questo corso mi ha confermato quanto è importante il lavoro corporeo per depurare il nostro corpo da pensieri, emozioni ed esperienze che in esso accumuliamo inconsciamente.

E' stato bello vedere l'emozione che scaturiva sui miei compagni e in me stessa mano a mano che procedevamo con gli esercizi...

Esperienza senz'altro da rifare e riproporre al più presto!!!