

RITIRO ESTIVO IN SICILIA ANTIGRAVITY YOGA/LABORATORIO DANZA/FELDENKRAIS

Ricaricati di benessere prima dell'arrivo dell'autunno!



Ph. Antonio Argentieri

13-17 Settembre 2023

4 notti

Lezioni di yoga, antigravity, feldenkrais e laboratorio danza ogni giorno

Possibilità di praticare sport acquatici (surf, sup, kyte)

Tempo libero per escursioni nei dintorni

Per la prima volta quest'anno ci apriamo ad accogliere un gruppo in uno degli spot più suggestivi della Sicilia. Il ritiro si rivolge a tutti coloro i quali vogliano ricaricarsi prima della stagione autunnale approfittando del clima ancora caldo e piacevole che settembre sa offrire alla Sicilia, per rigenerarsi dopo l'estate praticando all'aria aperta e in riva al mare in un tratto di costa caratterizzato dalla vegetazione della macchia mediterranea, da lunghe spiagge sabbiose e da albe e tramonti estremamente suggestivi.

La location che ospiterà il ritiro è il Permacultura Ostello Vela Vega, una villa di 400mq con un grande giardino dove si pratica permacultura, con due mini appartamenti privati, camere con bagni e cucina in condivisione, due grandi terrazze, una in cui avranno luogo alcune pratiche e un'altra da cui si può ammirare la costa con il suo mare blu. La villa è immersa in un contesto naturale e selvaggio, alle porte del Mediterraneo, in mezzo alle dune dorate della spiaggia di Marina di Butera, tra Gela e Licata.

L'idea del nostro retreat è di entrare in contatto con noi stessi e creare una connessione tra il Sé, la mente e il corpo, immersi nella natura avvolgente, in un contesto di semplicità e disposizione d'animo.

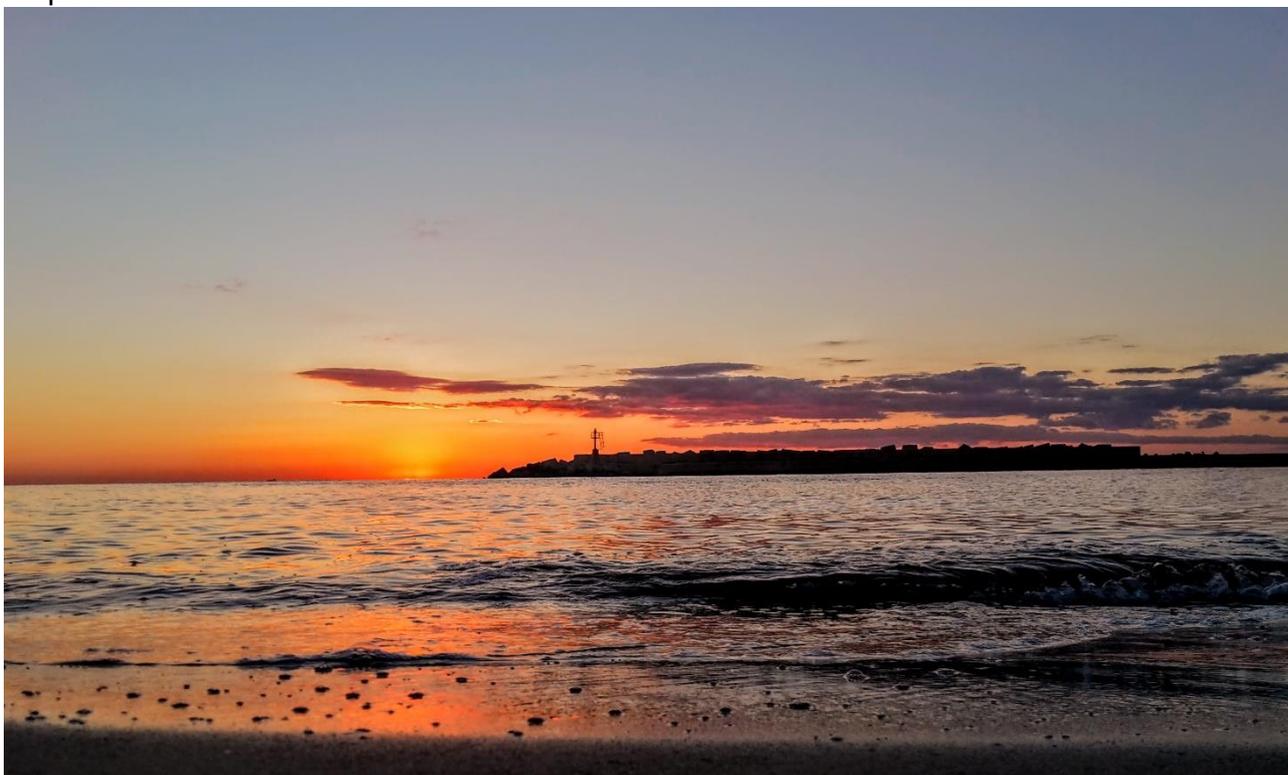
LE PRATICHE PROPOSTE

Antigravity yoga

Una forma di allenamento in sospensione che unisce i benefici di varie discipline come **yoga**, **pilates**, **danza**, **ginnastica**.

Gli esercizi vengono eseguiti sospesi da terra grazie all'ausilio di apposite amache di stoffa, sfidando la forza di gravità e sentendo i benefici delle **inversioni**, sia a livello fisico che psichico. Antigravity yoga mira a migliorare la **flessibilità**, l'**equilibrio** e la **mobilità**. Si lavora infatti per allungare in modo profondo la colonna vertebrale, **tonificare**, **allungare** e **fortificare la muscolatura**, stimolare gli ormoni e la **circolazione**, migliorare l'**equilibrio**, allenare la mente a controllare la paura e ad acquisire maggiore fiducia in sé stessi, alleviare lo stress e l'ansia.

Alcuni momenti saranno dedicati alla pratica dello **yoga** con asana di riscaldamento, respirazione e rilassamento.



Ph. Antonio Argentieri

Laboratorio danza

Uno spazio di ricerca nel **movimento danzato** in cui sono incoraggiate la versatilità e la musicalità di ciascuno. Il cuore del Laboratorio è dedicato ad elementi di **improvvisazione guidata**, dando ampio respiro alla **libertà dei movimenti**, alla potenza espressiva e alle capacità interpretative. I temi delle danze proposte saranno collegati all'ambiente naturale del luogo che ci ospiterà, offrendo spunti, ispirazione e dinamiche assolutamente originali. Ciascuna sessione di laboratorio sarà introdotta da una breve lezione di **Metodo Feldenkrais®** per attivare la **consapevolezza** ed entrare in una dimensione di **ascolto** profondo.

Costo per 4 giorni di full workshop: 180 euro



Ph. Antonio Argentieri

ABOUT US

Simona Argentieri, danz'attrice, insegnante di danza e Feldenkrais Practitioner. Si forma in Italia e all'estero nei centri internazionali Limón Dance School e Movement Research (New York), Institut del Teatre (Barcellona), Ménagerie de verre (Parigi), integrando diverse discipline: danza contemporanea, balletto, danze popolari del Sud Italia, Flamenco, Metodo Alexander, espressione vocale. Nel 2005 l'incontro con il teatro alla scuola Teatés dove consegue il diploma di attrice e poi l'esperienza formativa alla scuola del Teatro Biondo. Laureata con lode in Letterature moderne, comparate e postcoloniali a Bologna con una tesi sul corpo performativo. Dal 2012 coreografa e danzatrice di Babel, compagnia sostenuta dal MIBACT, nella quale lavora anche all'organizzazione del Mercurio Festival, quest'anno giunto alla sua quarta edizione. Tiene regolarmente workshop e Laboratori in tutta Italia.

Simona Salerno, laureata in Psicologia clinica e di comunità e al DAMS, ho conseguito il diploma in Danza Movimento Terapia all'Art Therapy Italiana. Appassionata di fotografia con diverse mostre e workshop in attivo sul territorio italiano e istruttrice di Antigravity® Yoga. Alterno studi artistici e psicologici legati alla comunicazione non verbale, al processo creativo e all'esternalizzazione del Sé per una comprensione profonda dell'essere e delle inclinazioni presenti e vive nei corpi e nell'animo umano. Attualmente studentessa in formazione presso la scuola Hamsa Libera scuola di Hatha Yoga.

Contattaci per ricevere il programma dettagliato!

Simona Argentieri +39 3208720856 simona.argentieri@gmail.com

Simona Salerno: +393498776329 simona.salerno@hotmail.it