



Un primo pomeriggio invernale al Parco Urbano a Ferrara nel breve tempo in cui i raggi del sole riscaldano, dedicato a **coltivare il benessere psicofisico di chi è impegnato in attività di cura familiare ma vuole anche prendersi cura di sé.**

In gruppo, in mezzo alla natura, sarai guidato in una classe di movimento bioenergetico, durante la quale semplici movimenti e posture adatte a tutti ti permetteranno di:

- connetterti e riconoscere sensazioni ed emozioni
- approfondire il respiro
- sciogliere tensioni e scaricare lo stress

NOTE ORGANIZZATIVE:

Abbigliamento comodo per stare all'aperto e scarpe morbide.

La partecipazione è libera e aperta a tutti e prevede **un'offerta libera** per Fondazione Imoletta ETS.

Per **informazioni** inviare mail a cecilia@fondazioneimoletta.com o messaggio whatsapp al 347 8327887 (Eleonora)



UN PAIO D'ALI PER CHI SI PRENDE CURA

*un pomeriggio di movimento e benessere
in cammino con Imoletta al Parco Urbano*

Sabato 8 febbraio dalle 14.30 alle 16:00

Coordina e conduce il pomeriggio:

Dr.ssa Eleonora Boarini

counselor bioenergetico ed educatore prof.le

Punto di ritrovo:

alle 14,15 nel parcheggio della piscina Bachelli
*(in caso di maltempo l'incontro sarà posticipato a
sabato 1 marzo stessa ora e stesso luogo)*

UN PAIO D'ALI PER CHI SI PRENDE CURA

"Ho bisogno di alleggerire le spalle. Perché è da troppo tempo che sono cariche di pesi che non ho voluto e non ho chiesto. E poi sotto ci sono le mie ali. Ci sono io, che ho bisogno di volare"

A. Merini

Il lavoro di cura grava sulle persone come uno zaino pesante, che si indossa per una scalata lunga ed impegnativa. Lo sguardo si abbassa dal futuro alla terra, da calpestare con fatica. Le spalle si piegano sotto un peso che si sopporta solo irrigidendosi ed indurendosi. Il respiro si è fermato chissà quando ma, "... sotto ci sono le mie ali, e ci sono io, che ho bisogno di volare" scrive Alda Merini.

Allora facciamo spazio al prenderci cura di noi, in gruppo, con rispetto, accoglienza e senza giudizio. All'insegna della leggerezza, scioglieremo tensioni e stress. Ci radicheremo come gli alberi traendo dalla terra la spinta, dal respiro l'energia, scioglieremo spalle e collo e potremo finalmente tornare a volare.

Eleonora Boarini