



# DANZA YOGA: La musica del cuore

Un'esperienza unica che combina danza, meditazione attiva e yoga come note di una stessa melodia, guidata dalle frequenze universali dell'amore e della gratitudine.

Il cuore di questo viaggio è innamorarsi di nuovo del proprio corpo e di se stessi, ritrovando la leggerezza e la spontaneità della bambina, unita alla grazia e alla sensualità della donna.

Un lavoro completo su corpo ed energia: scioglie tensioni, migliora la mobilità, aumenta la vitalità e porta equilibrio mentale.

Ogni pratica diventa un canto dell'anima: ogni movimento è un linguaggio del corpo, ogni respiro una guida.

## Format da 1 ora

### 1. Respirazione – Mindfulness (5 minuti)

- Attivazione del respiro consapevole
- Riconnessione corpo–mente
- Preparazione energetica alla pratica

### 2. Meditazione attiva (10 minuti)

A rotazione settimanale:

- **Osho Active Meditation** → movimento + respiro
- **Kundalini Awakening** → vibrazione + scioglimento tensioni

Obiettivo: risvegliare l'energia, sciogliere blocchi, attivare la presenza.

### 3. Danza rituale (15 minuti)

Ogni mese una danza diversa, per lavorare sulle frequenze culturali e archetipiche:

- **Danza Indiana** → fluidità, grazia, energia sacra
- **Danza Sciamanica Sudamericana** → radicamento, ritmo, liberazione
- **Danza Celtica/Norrena** → forza, centratura, spirito tribale
- **Danza Araba** → sensualità, morbidezza, femminile sacro

### 4. Yoga (20 minuti)

A rotazione:

- **Hatha** → allineamento e forza

- **Yin** → rilascio profondo e ascolto
- **Flow** → movimento fluido e creativo

## **5. Meditazione finale (10 minuti)**

A rotazione:

- **Meditazione leggera guidata**
- **Yoga del sorriso**
- **Rilassamento vibrazionale**

## **1. Moduli Futuri da Integrare**

### **Modulo Chakra & Energia**

- Chakra Balancing
- Sequenze dedicate ai 7 centri energetici
- Respirazione mirata per ogni chakra
- Visualizzazioni guidate cromatiche

### **Modulo Mantra & Vibrazioni**

- Mantra Chanting (OM, Gayatri, Shanti)
- Tecniche vocali vibrazionali
- Meditazioni sonore con mudra
- Lavoro sulla frequenza personale

### **Modulo Percorsi Tematici Mensili**

- Armonizzazione stagionale
- Percorsi dedicati al femminile sacro
- Viaggi energetici ispirati alle tradizioni indiane, celtiche e sciamaniche
- Ritual di luna piena e nuova

## **2. Lezioni Extra**

### **Yoga Nidra – Rilassamento Profondo**

- Rilascio delle tensioni
- Tecniche di visualizzazione
- Reset mentale e fisico

### **Yoga Bimbi – Movimento & Educazione Emotiva**

- Giochi corporei
- Respirazione semplice
- Mini-meditazioni
- Attività creative

## **Cerchi di Donne & Danza Rituale**

- Danza archetipica
- Condivisione emotiva
- Lavoro sul femminile sacro
- Riti di radicamento e liberazione

## **Meditazione & Mindfulness**

- Tecniche di presenza
- Meditazioni guidate
- Gestione dello stress

## **Cristalloterapia & Meditazione Vibrazionale**

- Lavoro con pietre e cristalli
- Frequenze energetiche
- Rilassamento profondo guidato