



WORKSHOP ESPERIENZIALE

MEDITAZIONE CAMMINATA + TEATRO

# PRESENZA IN MOVIMENTO

Energia alla parola.

Libertà al corpo.

Una giornata per ritrovare il piacere di esprimerti  
con presenza, sicurezza e autenticità.

MARTEDÌ 15 SETTEMBRE 2026

**10:00 - 18:30**

Centro Polifunzionale La Locomotiva - Vicenza

€58 ENTRO IL 31 AGOSTO

€68 DAL 1° SETTEMBRE

SOLO 10 POSTI

# La tua presenza parla prima ancora delle parole.

**Quando ti esprimi davanti agli altri, il corpo, la voce e l'energia comunicano insieme.**

In questo workshop non cercheremo la perfezione: esploreremo un modo più vivo, consapevole e naturale di stare nello spazio e nella relazione.

## **RADICATI**

Ritrova stabilità attraverso il respiro, il passo e l'ascolto del corpo.

## **ESPRIMITI**

Dai energia alla parola, al gesto e alla tua intenzione.

## **CONNETTITI**

Entra in relazione con lo spazio e con chi ti ascolta.

## **UN'ESPERIENZA PER CHI VUOLE...**

- sentirsi più sicuro quando parla o si mostra
- comunicare con energia senza perdere autenticità
- usare corpo, voce e spazio con maggiore libertà
- scoprire il piacere di essere presente davanti agli altri

### **NON DEVI ESSERE GIÀ SICURO DI TE.**

Il workshop è uno spazio accogliente in cui sperimentare, giocare e crescere.

**NESSUNA ESPERIENZA RICHIESTA**

**NESSUNA ESIBIZIONE PUBBLICA**

**ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE RILASCIATO A FINE WORKSHOP**

**UN FORMAT INEDITO A VICENZA**

# Programma, guide e iscrizioni

## A CHI È RIVOLTO

- insegnanti e formatori
- speaker e conferenzieri
- YouTuber, creator e persone attive sui social
- coach e aspiranti coach
- attori e aspiranti attori
- chi presenta idee, progetti o attività

## COSA FAREMO

Meditazione camminata • respiro e postura • movimento nello spazio • giochi teatrali • intenzione e comunicazione • improvvisazioni guidate

### CONDOTTO DA

**Emanuela Fiorenzi**

**GUIDA ESPERTA DI MEDITAZIONE CAMMINATA**

Esperienza maturata attraverso lunghi ritiri e percorsi esperienziali di meditazione statica e camminata, insieme a esperienze nel teatro, nel canto e nella conduzione di gruppi.

### FACILITATRICE

**Irma Sinico**

**ATTRICE**

Esperta di teatro e recitazione, con oltre trent'anni di esperienza professionale.

## INFORMAZIONI PRATICHE

- 15 settembre 2026 | 10:00 - 18:30
- Pausa pranzo libera
- La Locomotiva - Via F. Rismondo 2, Vicenza
- €58 entro il 31 agosto | €68 dal 1° settembre
- Pagamento completo all'iscrizione
- Attestato rilasciato a fine workshop

### CONTATTACI SU WHATSAPP O VIA E-MAIL

**+353 85 215 7283**

**+39 335 543 9976**

**info@walkingmeditationemaho.com**

## LE REALTÀ COINVOLTE

