

11 lezioni online orario stabilito. Ogni lezione viene registrata e inviata da scaricare.

+ 1 video di anatomia pelvica + 1 video meditazione Fiore di Loto + 1 video Stretching completo

+ 1 lezione BONUS finale di ripasso ed esercizi energetici della matrice biologica femminile

1° lezione

IN PIEDI PERCEZIONE DELLE TENSIONI – ALLINEAMENTO POSTURALE - RILASCIO TENSIONI
SCIOGLIMENTO GUIDATO

SEDUTA esercizi di percezione pelvica e respiro pelvico

SDRAIATA allungamento breve lombo sacrale

CONTRAZIONE DI PROVA per scoprire quanto è forte il tuo pavimento pelvico

RILASSAMENTO PELVICO

Compito: URINA STOP verifica quanto riesci a tenere la pipì con la contrazione

(da fare solo una volta come test iniziale per poter verificare alla fine del corso cosa è cambiato)

2° lezione

IN PIEDI PERCEZIONE DELLE TENSIONI - ALLINEAMENTO POSTURALE - RILASCIO TENSIONI

STERTCHING in piedi allungamento parte superiore

SCIOGLIMENTO BACINO percezione in piedi e scioglimento bacino

RESPIRO TORACICO

SUPINA allungamento breve lombo sacrale

SUPINA SEQUENZE CONTRAZIONI PELVICHE con il respiro

(verificare quante contrazioni riesci a fare e mantenerle)

RILASSAMENTO FIORE DI LOTTO

3° lezione

IN PIEDI PERCEZIONE DELLE TENSIONI - ALLINEAMENTO POSTURALE - RILASCIO TENSIONI

SCIOGLIMENTO ENERGETICO

SUPINA allungamento breve lombo sacrale

SDRAIATA SEQUENZE CONTRAZIONI SEQUENZE lente e veloci

RILASSAMENTO con AMACA

4° lezione

IN PIEDI ASCOLTO DELLE TENSIONI - ALLINEAMENTO POSTURALE - RILASCIO TENSIONI

SUPINA allungamento completo

CONTRAZIONI SEQUENZE veloci e lente con visualizzazione perla

(aumentare il numero di contrazioni nelle sequenze)

RILASSAMENTO con RESPIRAZIONE COMPLETA

5° lezione

IN PIEDI ASCOLTO DELLE TENSIONI - ALLINEAMENTO POSTURALE - RILASCIO TENSIONI

IN PIEDI STRETCHING parte superiore

SCIOGLIMENTO BACINO-CERCHIO-MEZZALUNA-OTTO

IN PIEDI Prova contrazione – breve sequenza

COME SOLLEVARE PESI con le contrazioni

SUPINA allungamento base

SUPINA BASCULARE BACINO + contrazioni con basculazioni

RILASSAMENTO con respiro

6° lezione

IN PIEDI ASCOLTO DELLE TENSIONI - ALLINEAMENTO POSTURALE - DANZA TRIBALE
SEDUTA sedia CANALE BOCCA-VAGINA vocalizzi con contrazioni

Prova a sorridere o a contrarre la bocca effetto limone

QUADRUPEDIA allungamento base
GATTO CON SUONO e contrazioni
RILASSAMENTO + VISUALIZZAZIONE UTERO-OVAIE

7° lezione

IN PIEDI ASCOLTO DELLE TENSIONI - ALLINEAMENTO POSTURALE – RILASCIO TENSIONI
IN PIEDI IN PIEDI STERTCHING parte superiore
SCIOGLIMENTO BACINO-CERCHIO-MEZZALUNA-OTTO-BASCULARE
IN PIEDI POSIZIONE BASE contrazioni sequenza
IN PIEDI POSIZIONE BASCULANDO contrazioni sequenza
SUPINA STRETCHING base
BASCULARE BACINO + contrazioni base con basculazioni e ondulazioni
RILASSAMENTO con respiro

8° lezione

IN PIEDI ASCOLTO DELLE TENSIONI - ALLINEAMENTO POSTURALE - RILASCIO TENSIONI
SCIOGLIMENTO GUIDATO e DANZA LIBERA fluidità e sensualità
Danza del serpente i chakra
IN PIEDI POSIZIONE BASCULANDO contrazioni sequenza
POSIZIONE MEZZA LUNA contrazioni sequenza
SUPINA STRETCHING base
CONTRAZIONI SEQUENZE lente con visualizzazione zip
RILASSAMENTO con RESPIRAZIONE COMPLETA

9° lezione

IN PIEDI ASCOLTO DELLE TENSIONI - ALLINEAMENTO POSTURALE – RILASCIO TENSIONI
SUPINA e QUADRUPEDIA STRETCHING base
SEDUTA ORBITA MICROCOSMICA spiegazione e pratica con respiro inverso e contrazioni
L'energia nel corpo fluisce attraverso i canali che passano dai CHAKRA
RILASSAMENTO guidato di tutto il corpo

10° lezione

IN PIEDI ASCOLTO DELLE TENSIONI - ALLINEAMENTO POSTURALE – RILASCIO TENSIONI
SUPINA STRETCHING base
CONTRAZIONI SEQUENZE lente con visualizzazione zip
QUADRUPEDIA STRETCHING base
GATTO e contrazioni
POLARITA' UOMO-DONNA scambio YIN-YANG
ORBITA MICROCOSMICA utilizzo delle contrazioni nella sessualità

11° lezione

IN PIEDI ASCOLTO DELLE TENSIONI - ALLINEAMENTO POSTURALE - DANZA TRIBALE
MASSAGGIO AL SENO
MASSAGGIO ALL'UTERO
RILASSAMENTO GUIDATO connessione 3 centri di potere femminile

12° lezione BONUS RIPASSO GENERALE

ESERCIZIO ENERGETICO IN PIEDI con contrazioni associate ai SYGIL (Mudra matrice biologica femminile)