

## Adolescenti

### Vivere l'adolescenza e i suoi cambiamenti in forma naturale e spontaneo

#### Seitai per adolescenti

Proponiamo uno spazio e un tempo per vivere l'adolescenza spontaneamente, un periodo di per sé difficile, con molti cambiamenti fisici e psichici e molta energia sovente mal direzionata.

Svilupperemo, attraverso il movimento spontaneo del corpo di ciascuno, strumenti per conoscersi e comprendersi meglio e vivere questi cambiamenti in forma naturale e spontanea.

Studieremo la naturalezza dell'essere umano, la struttura del movimento spontaneo, Osei e carattere corporeo.

Creeremo un ambiente di calma, sicurezza e libertà per poter condividere esperienze con altri adolescenti.

Praticheremo:

**Katsugen**, sentiremo lo stato della nostra CVP (struttura Cranio-Vertebre-Pelvi) per stimolare il movimento spontaneo proprio del corpo. Katsugen sviluppa le nostre capacità.

**Yuki**, presteremo attenzione al nostro organismo attraverso le mani, *Yuki* su se stessi e *Yuki* in coppia. Yuki favorisce lo sviluppo di ciò che è innato naturale o spontaneo.