



WATSU® EXPERIENCE: Touch and Trust

ATTIVITÀ ESPERIENZIALE PER STIMOLARE SUPPORTO E FIDUCIA RECIPROCA IN UN TEAM DI LAVORO

WATSU® (Water Shiatsu) è una delle più innovative discipline del benessere.

Si pratica in piscina con acqua calda e rappresenta un'esperienza di gruppo dove, nel sostegno reciproco, si riscopre il piacere dell'armonia e della connessione interpersonale.

La proposta "Watsu® Experience: Touch & Trust" permette di avvicinare e far sperimentare ai partecipanti, in modo semplice, ma profondo, le culle e i delicati sostegni di questa Arte del Benessere.

L'obiettivo è quello di creare una connessione più forte all'interno di uno Staff, non su base verbale (le parole a volte ingannano), ma sul linguaggio del corpo.

Sostenere e farsi sostenere, fidarsi dell'altro/a e del suo sostegno, prendersi cura del compagno/a, percepire il proprio radicamento per trasmettere sicurezza a chi si affida a me nel contatto fisico e non virtuale, sono solo alcune delle sfumature emozionali che Watsu® riesce ad evocare e a far emergere anche in poche ore di prima esperienza e approccio in acqua.

Per migliorare il proprio equilibrio in acqua e avere più stabilità nel sostenere chi galleggia verrà proposto anche un breve momento di pratica iniziale di Ai Chi, il nuovo Tai Chi acquatico.

NUMERO PARTECIPANTI: 3 > 9

DURATA: 3 ORE CIRCA

LINGUE DISPONIBILI: ITALIANO, INGLESE