

# *Tutta colpa della luna*

**Festival** per donne ciclicamente lunatiche

Ci chiamano lunatiche... siamo solo piene di vita!



- ☾ Laboratori esperienziali
- ☾ Yoga e meditazione
- ☾ Scrittura creativa
- ☾ Teatro, danza, musica
- ☾ Incontri tematici

*Tutta colpa della luna* è un progetto ideato da

Elisabetta Donà



L'edizione 2024-2025 Si svolge con il sostegno di:



Via Verga 4 | Cecina



“

*Le donne devono sempre ricordarsi chi sono,  
e di cosa sono capaci.*

*Non devono temere di attraversare gli sterminati  
campi dell'irrazionalità, e neanche di rimanere  
sospese sulle stelle, di notte, appoggiate al balcone  
del cielo.*

*Non devono aver paura del buio che inabissa le cose,  
perché quel buio libera una moltitudine di tesori.*

*Quel buio che loro, libere, scarmigliate e fiere,  
conoscono come nessun uomo saprà mai.*

**Virginia Woolf**





SABATO 9 NOVEMBRE '24  
14.30 - 17.30

Foyer Teatro De Filippo | Cecina

*cur\_AZIONI LAB*

Con **Elisabetta Donà**

Insegnante Yoga specializzata in percorsi femminili  
e **Natalia Saurin** | Artista visiva e fotografa

Un **laboratorio** in cui riflettere assieme sul concetto di cura, sostegno, vicinanza, risorse e talenti interiori, libertà.

Oltre alle parole, lasceremo che sia il corpo a vivere l'esperienza in prima persona attraverso un lavoro fisico: esercizi individuali, a coppie o corali che prendano spunto dalla **danza** e dal **movimento corporeo libero**. Un lavoro sulla **fiducia**, la **capacità di lasciarsi andare**, la **volontà di amarsi**. Un momento per riflettere. Un momento per stare insieme.

In questa occasione l'artista **Natalia Saurin scatterà le foto che creeranno la mostra fotografica cur\_AZIONI**.



DOMENICA 19 GENNAIO '25

10.00 - 12.30

Centro Yoga Ahimsa | Cecina

# *IL DONO DI CASSANDRA*

Con **Marina Freni** | Poetessa e editor

Partendo dal mito di Cassandra, attraverso esercizi di **scrittura emotiva e creativa** diventeremo profetesse del nostro futuro, rivendicheremo la nostra vera voce e, in un cerchio tutto al femminile, useremo **la poesia come cura e riscoperta della magia del sostegno fra donne.**

DOMENICA 16 FEBBRAIO '25

10.00 - 12.30

Centro Yoga Ahimsa | Cecina



## *LA VOCE DEL CUORE*

Con **Simonetta Verdi** | Suono-terapeuta,  
Rebirther, Master Reiki, Tecniche sciamaniche

In questo laboratorio **faremo esperienza della voce** come strumento per esprimere sensazioni ed emozioni che vivono in noi. Un viaggio sonoro dalla pancia al cuore dove la nostra voce si arricchisce di coraggio e diventa la nostra espressione più vera. Nell'unione con le altre voci sarà **una vibrazione che risuona nell'universo.**

Dal 7 MARZO al 6 APRILE '25

Centro espositivo Comunale  
P.zza Guerrazzi | Cecina



# *cur\_AZIONI*

## *Esperienze di cura*

Mostra fotografica  
a cura di **Natalia Saurin** | Artista visiva e fotografa

**L'idea di questa mostra, come di questa edizione del festival,** nasce dall'urgenza di mantenere viva l'attenzione su tematiche di cui spesso si parla ma che a volte non trovano un reale spazio interiore in cui sedimentare per far nascere buone pratiche quotidiane.



**La violenza di genere**, oltre che violenza, crea isolamento, prevaricazione. **Vogliamo rispondere con il senso di gruppo, di comunità, sostegno reciproco, cura.**

Attraverso l'arte, percorsi e attività di consapevolezza, vogliamo riportare la riflessione in una direzione sana, in cui metterci al centro della nostra vita per iniziare a fare scelte non per dovere, pigrizia o inerzia ma perché **vogliamo vivere la nostra vita pienamente.**

Liberare la nostra voce interiore e trovare il nostro spazio, sicuro e sereno, nel mondo, lontano da pregiudizi e luoghi comuni.

Noi ci crediamo!

*Elisabetta e Natalia*

**cur\_AZIONI LAB** è rivolto sia a donne che uomini e la partecipazione è gratuita.

**IL DONO DI CASSANDRA** e **LA VOCE DEL CUORE** sono per sole donne ed è prevista una quota di partecipazione.

La partecipazione a tutti i laboratori è a numero chiuso ed è necessaria la prenotazione.

**La mostra cur\_AZIONI** è ad ingresso gratuito.

Durante la mostra si svolgeranno altri eventi ancora da annunciare.



## SE VUOI INFO O VUOI PARTECIPARE AGLI EVENTI:



manda un messaggio al **347.8732230**



invia un'email a **info@centroahimsa.it**



visita il sito **centroahimsa.it/festival**



visita la pagina facebook **centroahimsa**