

Tutta colpa della luna



Festival
per donne
ciclicamente
lunatiche

Laboratori esperienziali | Meditazione
Scrittura creativa | Danza

8 e 29 marzo | 12 e 26 aprile 2026

4 appuntamenti la domenica mattina
dalle 10 alle 12.30

CENTRO AHIMSA | VIA VERGA 4 | CECINA

Un festival che avviene lentamente
attraverso il tempo

TUTTA COLPA DELLA LUNA è un progetto interamente dedicato a noi donne.

Siamo abituate a sentirci dare delle lunatiche come se ci fosse qualcosa di sbagliato ad essere cicliche, a camminare con la luna, avvolte dalle tante e differenti energie che ogni fase della vita ci invita a vivere

Questi incontri sono l'occasione per confrontarci, sentirci accolte e comprese. Uno spazio per poterci esprimere liberamente, senza giudizio.

Ogni edizione del Festival propone un tema differente e quest'anno lavoreremo insieme sul **RITMO**.

Quella pulsazione vitale che vibra nel movimento del corpo, nel significato delle parole, nel respiro che ci avvolge e nella vita che scorre, semplicemente, battito dopo battito.

Ritrovare la nostra pulsazione vitale,
il nostro modo di abitare, con presenza e armonia,
il tempo che scorre.



“È un paradosso:
la danza e la poesia
sono tanto simili
quanto profondamente
diverse,
ma al di là di struttura e
contenuti emotivi sono unite
dal ritmo.

D'altronde il ritmo
è sovrano di tutte le cose
che hanno senso
a questo mondo”.

Maria Luisa Spaziani

Chi ci accompagnerà in questo viaggio

Il tempo che separa i suoni

8 marzo – MARESA MOGLIA

Un viaggio danzato nel sud dell'India, per conoscere il ritmo nella musica Carnatica



La nostra vita e' scandita dai ritmi: il battito del cuore, il respiro, il susseguirsi delle stagioni, la rotazione dei pianeti. Nella musica e nella danza indiana il ritmo ha un ruolo molto importante, non e' mai un semplice accompagnamento. Ogni ritmo o Tala ha la propria forma, caratteristica, energia.

In questo incontro impariamo le basi del ritmo nella musica Carnatica (del Sud India), le vocalizzazioni, come tenere il ritmo con le nostre mani e i nostri piedi.

Una profonda esperienza dinamica in cui giocare con il nostro corpo e lasciarlo libero di esprimersi.

L'incontro è per tutte, non serve essere danzatrici, saper ballare o essere coordinate. È il movimento, ciò che vogliamo abbracciare.

È la pulsazione vitale ciò che vogliamo risvegliare dentro di noi.

Maresa Moglia è danzatrice, coreografa, insegnante e fondatrice dell'Associazione Natana Vedica: East/West Performing Arts.

Studia e pratica yoga. Dal 2002, con la sua compagnia di danza "Mangalam", si esibisce in spettacoli tradizionali di Bharata Natyam in una fusione tra danza classica indiana e danza contemporanea.

Per conoscere Maresa puoi visitare il suo profilo instagram www.instagram.com/maresa_moglia, cliccando sul simbolo della luna





Il battito della parola

29 marzo – LETIZIA PAPI

Un incontro di scrittura
dedicato al ritmo
come anima del linguaggio poetico

Il battito della parola è un atelier di scrittura al femminile dedicato al ritmo come anima del linguaggio poetico. Le partecipanti saranno invitate ad esplorare la musicalità delle parole, il loro corpo sonoro, pause, ripetizioni, cadenze che danno forma al pensiero. Il ritmo viene indagato non come regola metrica da rispettare, ma come movimento vivo che nasce dall'ascolto di sé e delle altre, come un rimedio per riconnettersi col profondo sentire e trovare il proprio passo.

A partire da spunti autobiografici, le partecipanti verranno guidate nella scrittura di testi poetici e riceveranno degli stimoli di scrittura tramite citazioni letterarie, immagini, musiche e oggetti inerenti al tema del ritmo in varie accezioni. Durante il laboratorio si terranno momenti di lettura condivisa.

L'obiettivo è di affinare l'ascolto interiore e riconoscere una voce personale capace di trovare il proprio ritmo. La scrittura poetica diventa così spazio di libertà, in cui il linguaggio può rallentare, accelerare e perfino tacere.

Il laboratorio è aperto a diversi livelli di esperienza, dove la scrittura è pratica di ricerca, espressione e condivisione, un invito a lasciar parlare il ritmo che già ci abita.

Letizia Papi è Cantautrice, laureata in Scienze della formazione all'Università di Firenze, ha frequentato la Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari.

Autrice e curatrice di libri, animatrice culturale, conduce vari laboratori di scrittura poetica e autobiografica. Interprete della canzone popolare, pratica anche l'improvvisazione in ottava rima.

Per conoscere Letizia puoi visitare il suo profilo
instagram www.instagram.com/papiletizia/,
cliccando sul simbolo della luna



La ruota della vita

12 aprile – SARA BALDI

Riscoprire il significato spirituale
della nostra esistenza



Incontro aperto anche agli uomini

Il significato spirituale della nostra esistenza è insito nel cammino stesso. La vita si esplica, infatti, tramite un ciclo ritmico che è sancito da fasi armoniche di crescita, di sviluppo e di trasformazione dell'anima.

La vita è la nostra lunga preparazione ad incontrare la morte, ossia il passaggio con cui lasceremo la veste terrena per fare ritorno alla dimensione spirituale, dove la nostra anima ritroverà il senso della sua impresa terrena con più conoscenza di sé e dell'amore incondizionato.

Alcune persone giungono ad una espansione di coscienza, in cui iniziano a porsi domande sul senso di sé e del Tutto infinito che le circonda, come ad esempio: quale è il mio vero scopo? Quale tipo di conoscenza o saggezza si cela dietro le mie esperienze vissute? L'anima è divina? Esiste la vita oltre la vita?

L'incontro condotto da Sara vuole essere un cerchio di consapevolezza in cui proporre degli spunti di riflessione su queste domande, sulla base della sua esperienza come ricercatrice spirituale e medium professionista al servizio di aiuto della Realtà di Luce. Inoltre, sarà l'occasione per sperimentare il contatto spirituale con una meditazione guidata di gruppo che insegnerà ad affinare la nostra percezione dei piani sottili.

Sara Baldi si occupa da oltre 15 anni di relazione di aiuto: è specialista in comunicazione relazionale e counselor professionista ad indirizzo Mindfulness. È medium spirituale grazie a molti anni di seria e certificata formazione, dedicandosi attivamente alla ricerca in campo esoterico e paranormale, proponendo seminari, cerchi di meditazione e guarigione interiore.

Per conoscere Sara puoi visitare il suo sito
www.belikethewind.com, cliccando sul simbolo
della luna





Noi siamo natura

26 aprile – LAURA FREDDI

Riportare armonia nel ciclo vitale della donna riscoprendo i cicli della natura

Laura Freddi, erborista e coltivatrice di erbe officinali, ci svelerà il ciclo della natura e delle piante, in risonanza con il ciclo della nostra vita.

Dal menarca fino alla menopausa noi donne viviamo in un ritmo che spesso genera disordine e fatica.

Ma fatica e dolore non sono condizioni in cui è naturale vivere.

Conosceremo quindi insieme quali piante ci possono aiutare per affrontare al meglio tutti i passaggi della nostra vita riportando equilibrio e accogliendo con serenità il nostro essere donne.

Laura Freddi è Erborista di origini liguri, trapiantata in Toscana nel 2009.

È titolare dell'azienda Le Germandine con sede a Suvereto. Coltiva e trasforma piante officinali e aromatiche in estratti per fitoterapia (integratori alimentari), tisane, oleoliti, melliti, liquori e sciroppi da ben più di 30 anni.

Per conoscere Laura puoi visitare il suo sito www.germandine.it, cliccando sul simbolo della luna





Elisabetta Donà

Sono insegnante di Yoga, operatrice ayurveda, specializzata in percorsi femminili e fondatrice del Centro Ahimsa (Cecina), luogo per lo studio e la pratica dello Yoga e di progetti volti al benessere femminile.

Amo creare incontri in cui lo Yoga e il lavoro corporeo siano di stimolo e consapevolezza per alleggerirci da tutti gli schemi in cui viviamo e tornare alla vita con leggerezza, gioia e libertà.

Attraverso il mio lavoro promuovo e sostengo la bellezza del gruppo come luogo di crescita in cui la condivisione è parte del cammino di evoluzione personale e sociale.

Ho ideato il Festival **TUTTA COLPA DELLA LUNA** con l'intento di creare uno spazio di incontro e confronto fra donne.

Un'opportunità per crescere insieme e portare armonia e consapevolezza nelle nostre vite.

Per conoscere la mia storia e la mia formazione
puoi cliccare sul simbolo della luna



È possibile partecipare a uno o a più incontri ed è previsto un ingresso a pagamento.

Prenotazione necessaria

Info e prenotazioni
via whatsapp al
347.8732230

Il programma completo su
www.centroahimsa.it

