


# WORKSHOP



## **"Relazioni in Movimento: Qual è il tuo Ruolo?"**

Movimento Danzato e Coaching:  
Esplorare il Sé nelle Relazioni e nel Corpo  
con **Alessandra Carelse**



Il workshop è aperto a tutti, indipendentemente dal livello di esperienza nel movimento o nel coaching, età, abilità.

**SABATO 8 FEBBRAIO** 2025 ore **14.45-18.15**  
@Palazzetto Luigi de Michel, via Ponchia 1A  
Padova (zona Salboro)  
Info e iscrizioni: [ottavogiorno@gmail.com](mailto:ottavogiorno@gmail.com)  
[www.ottavogiorno.com](http://www.ottavogiorno.com)

“Questo workshop unico nel suo nuovo format combina il potere del movimento fisico con l'accompagnamento del coaching (domande mirate) per guidarti in una esplorazione profonda del tuo essere, delle tue relazioni e delle tue scelte.

Attraverso una serie di esercizi pratici di movimento danzato e riflessioni guidate, imparerai a riconoscere come il tuo movimento interno ed esterno influenzi la tua esperienza cognitiva, le tue sensazioni corporee e il ruolo che occupi nelle relazioni.

Il corpo diventa così una mappa da decifrare per accedere a una maggiore autenticità e scelte consapevoli.”

**Alessandra Carelse**