**aRitorno al proprio Sé con e attraverso i Delfini**

**“MyHome”**

**Viaggio a Sataya dal 24 al 31 agosto 2025**

CorpoMovimentoDanza secondo i principi dell’Anatomia Divina e della Geometria Sacra.

Il percorso di ritorno al proprio Sé passa attraverso i principi fondamentali dell’Ayurveda che ci permetteranno di riequilibrare e reintegrare il dialogo innato con la natura in una prospettiva universale di micro-macrocosmo (Essere Umano – Natura)

**Durante questo soggiorno nel paese dei Delfini vi proporremo uno stage con vari strumenti:**

Respirazione (pranayama), meditazione, recitazione mantra, esercizi ispirati al metodo Pilates, DanzaLibera, arte terapia (danza, arte plastica…). Imparare a riconoscere lo squilibrio dei Dosha (fisiologia del corpo secondo l’Ayurveda) cosi come tutti gli squilibri all’interno della nostra vita in modo da ritrovare il benessere attraverso uno stile di vita perfettamente in armonia con la natura e la nostra costituzione.

**Chi siamo ?**

**Stefania Libera Ceccarelli** nata ad Amelia nel 1966. Laureata nel 1992 in psicologia clinica con una tesi su “Rito, Danza e Teatro”. Scopre la danza africana con Elsa Wolliaston. Nel 1996 si trasferisce a Parigi per formarsi professionalmente. Frequenta le scuole di danza contemporanea di D. Dupuy e la Choreia. Nel 2001 crea a Parigi l’Associazione “Racines d’Amour” e nel 2005 la Compagnia di Danza “Sibilla”. Nel 2004 è riconosciuta dall’Unesco. Viaggia dal 1997 ad oggi in diversi paesi dell’Africa dell’ovest per approfondire la sua ricerca d’espressione nel codice africano. Nel 2006 ritorna in Italia e nel 2009 si diploma in Pilates. Nel 2012 apre il laboratorio artistico “Stella Danzante” in Umbria dove insegna. Nel 2014 si diploma in Hata Yoga e nel 2017 si diploma in Educazione Posturale. Nel 2018 diventa Master Trainer presso la Federazione Pilates in Italia. Autrice di numerose opere tra cui le ultime Talismano, InCanto, SOStenere.

**Diane Verbist** nata a Roma nel 1968 da genitori Belgi. Dal 2005 al 2008 frequenta vari corsi tenuti dall’Acharya Dott. Bhagwan Dash presso l’Istituto Italiano di Ayurveda a Firenze. Nel 2005 s’interessa alla danza Bharata Natyam che studia per vari anni con la Danzatrice Giovanna Leva Joglekar. Nel 2013 si diploma in Naturopatia Ayurvedica presso AIA – Ayurveda International Academy a Firenze. Sempre nel 2013 ottiene il diploma di Abhyanga (massaggio Ayurvedico) presso AFVA – Asociacion de Filosofia de Vida Ayurvedica. Nel 2014 frequenta il Master in Ayurveda presso l’Università di Sant Joan de Deu a Barcellona. Lo stesso anno partecipa ad uno stage presso il Patanjali Ayurved College & Hospital a Haridwar – India. Nel 2009 conosce l’Acharya Dottor Sudhakar Powar con il quale tuttora collabora.