

Primo incontro

“Il corpo femminile e le sue forme”

La seduzione è prima di tutto un'esperienza che va radicata nel corpo. In questo incontro con semplici esercizi di ascolto del corpo (esercizi di consapevolezza corporea tratti dalla psicoterapia della Gestalt) esploreremo insieme il corpo della donna.

Secondo incontro

“Approcci al mistero della seduzione”

Per poter sedurre e condurre a sé è necessario non essere preoccupati dell'altro-da sé. Con semplici esercizi psicologici (esercizi di consapevolezza corporea tratti dalla psicoterapia della Gestalt) che lavorano sul corpo esploreremo qual'è la distanza abitabile per poter diventare più seduttive.

Terzo incontro

“Sedurre per piacere a sé o sedurre per piacere gli altri?”

La seduzione per funzionare richiede di essere centrati su di sé e sul proprio piacere, ci vuole una sorta di “sano egoismo”. Esploreremo questo tema con semplici esercizi psicologici sul corpo femminile (esercizi di consapevolezza corporea tratti dalla psicoterapia della Gestalt).

Quarto incontro

“La seduzione nell'interazione con gli altri”

Dopo che abbiamo trovato il nostro centro possiamo forse permetterci di andare verso gli altri e ad-gredirli in modo seduttivo. Aggressività significa ad-gredire e la seduzione richiede un po' di aggressività. Lo esploreremo insieme con semplici esercizi psicologici sul corpo femminile (esercizi di consapevolezza corporea tratti dalla psicoterapia della Gestalt).

Quinto incontro

“L'aggressività e la sessualità nella seduzione”

In questo incontro con semplici esercizi psicologici sul corpo femminile. Approfondiremo insieme i temi dell'aggressività, della sessualità e del piacere per la donna.

Sesto incontro

“Conclusioni: sperimentare insieme come può essere giocare con la seduzione”

A questo punto forse saremo pronte per permetterci di giocare un po' tra donne con la nostra sensualità, femminilità e seduttività, andando verso ciò che ci piace e allontanandoci da ciò che ci dà fastidio e non ci piace. Potremo sperimentare insieme e divertendoci il gioco della seduzione.