



## SINGING BIRTH WORKSHOP

### Seminario esperienziale con Elena Skoko

Partecipando a Singing Birth Workshop (Parto Cantato) imparerete a:

- usare la voce per fare spazio nel vostro corpo
- usare il corpo come veicolo di piacere e gioia
- cantare le "canzoni da parto"
- ascoltare la vostra voce interiore
- superare la "paura da parto"
- sostenersi in cerchio di donne
- fare pace con i propri antenati
- recuperare il Principio Femminile
- ascoltare le storie di parto
- capire le scelte e le opzioni nel parto
- onorare la vostra dignità e il vostro spazio sacro

**L'obiettivo** principale del seminario Parto Cantato: la Voce e il Femminile è di stimolare e facilitare la consapevolezza delle donne riguardo al loro corpo e alla loro voce per poterli usare consapevolmente durante il travaglio e il parto. Più che una lezione di canto, questo workshop offre una chiave per aprire le porte del sapere sulle scelte nel parto e sul ruolo del piacere nella nascita. Lo scopo del seminario è rendere le donne forti nella loro innata abilità di godere del proprio corpo e partorire con il sorriso.

**Il seminario Parto Cantato è rivolto a** donne che iniziano ad avvicinarsi alla maternità, anche solo con il pensiero. Future mamme e donne che hanno già partorito ma desiderano prepararsi per un'esperienza diversa possono trarre beneficio nella misura maggiore. Ostetriche e altri operatori della nascita potranno acquisire maggiore sapere sull'uso della voce, del canto e dell'immaginazione creativa nel travaglio e nel parto. È possibile prevedere la partecipazione del partner, in modo che anche loro possano abituarsi allo schiudersi della forza femminile che, nel momento del parto, ha il potenziale di espandersi al di là di ogni aspettativa. In questo modo potranno sentirsi più preparati a fare da supporto a questa forza prorompente invece di temerla. La partecipazione al workshop non richiede esperienza precedente del parto o del canto.

**Elena Skoko** è madre, cantante, scrittrice ed attivista per i diritti umani nel parto. Dopo l'esperienza estatica e cantata del parto, Elena decide di dedicare la sua vita alla promozione del parto visto come luminoso rito di passaggio alla maternità che rende le donne più forti e sicure. Il suo primo libro *Memorie di un parto cantato. Una nascita gentile con Ibu Robin Lim* è pubblicato in italiano e inglese. L'immensa sete di sapere la porta sempre di più dentro alla ricerca dei misteri della cultura della nascita passata e presente. Ha tenuto conferenze negli Stati Uniti, in Europa e in Asia. Il seminario esperienziale Singing Birth Workshop è il suo primo progetto di insegnamento in cui condivide metodologicamente i suoi saperi, le sue capacità e le sue esperienze. Potete seguirla su suo sito [www.singingbirth.com](http://www.singingbirth.com).

**Questo seminario è per voi se siete:**

- interessate alle tematiche del parto, della nascita e della maternità, anche se non siete in gravidanza
- aperte a considerare diverse opzioni riguardo al travaglio, al parto e alla nascita
- pronte a parlare di argomenti come l'amore, il sesso, il piacere, l'orgasmo
- siete disponibili a cantare, ballare, giocare e ridere

**Il workshop si esplicita in tre livelli di apprendimento:**

- il sapere
- la consapevolezza fisica
- la pratica attiva

**Le partecipanti acquisiranno informazioni sul:**

- processo di concepimento, sulla gravidanza e sulla nascita dal punto di vista della narrazione scientifica, storica e simbolico-poetica.
- Saranno guidate attraverso le sensazioni corporee che stimolano la loro capacità di provare piacere, in modo da accettarlo pienamente e lasciarlo fluire liberamente.
- Questo processo di apprendimento include il raccontare, le vocalizzazioni, il cantare, il movimento intuitivo, la danza, la musica, le posizioni del corpo simboliche, il massaggio gentile, l'improvvisazione.
- La pratica attiva si concentrerà sull'uso del sistema articolatorio (le labbra, la bocca, la lingua, la gola, il diaframma, la pancia) e del respiro che serviranno a stimolare le partecipanti nella loro innata capacità di esprimersi attraverso il canto. Una volta svegliata, questa abilità le accompagnerà in tutti gli aspetti della loro vita quotidiana, nella sessualità e nella maternità.
- Durante tutto il tempo trascorso all'interno del workshop, le partecipanti saranno stimolate a focalizzarsi sulla propria abilità di sentire, di fare e di prendere delle decisioni per se stesse.
- Lo scopo principale del workshop è quello di rendere le donne forti nella fiducia nel proprio corpo e nella sua capacità di dare vita, con l'aiuto della voce, della sensualità e dell'immaginazione creativa.

---

**Contatti: Elena Skoko | [singingbirth@gmail.com](mailto:singingbirth@gmail.com) | [www.singingbirth.com](http://www.singingbirth.com)**