

## PROGRAMMA FULL IMMERSION BURLESQUE

### **COS E'**

BURLESQUE: l'arte di sedurre...se stesse

Il piacere di piacerti

E' l'arte della seduzione che, senza essere volgare, tocca il cuore delle donne insegnando loro ad amarsi e riscoprire la femminilità

### **BENEFICIO – PUO' CAMBIARTI LA VITA perché...**

Sarai in grado di sedurre la tua anima

Spolvera una parte di sé inesplorata

Vivrai in modo armonioso il tuo corpo, la tua sensualità e sessualità

Sarai capace di amare te stessa incondizionatamente



[www.sweetpepperburlesque.com](http://www.sweetpepperburlesque.com)

#### **1. IO: IN CONNESSIONE CON TE STESSA – RESPIRO E MI ASCOLTO**

- Respirazione: la parte più importante
- Equilibrio e Postura Corretta: mettiamo in asse il nostro corpo
- Camminiamo col "Mantello" – esercizio di teatro
- Conosciamo ognuna il suo passo e la sua camminata
- Sai Essere Elegante anche quando sei ferma immobile?
- Le braccia, le mani parlano...sono delle gran chiacchierone!

#### **2. SPAZIO: ESPLORIAMO LO SPAZIO RIEMPIENDOLO DELLA NOSTRA BELLEZZA – ILLUMINO LO SPAZIO CHE MI CIRCONDA**

- Lo Spazio che ti circonda: conosciamo tutte le direzioni e gli spazi da riempire
- Camminate quotidiane: in quale ti senti a tuo agio?
- 3 Camminate da Show-girl: CatWalk o Giaguaro, Step-touch, Step-Out
- Giochiamo con lo spazio nelle diverse direzioni inserendo giri e cambi di direzione

#### **3. SEDUZIONE: SEDUCIAMOCI DI PIU' (Io mi amo: come voglio essere trattata, che contatto mi piace)**

- Il gioco del Touch & Tease: cos'è? ...sguardo, tocco, portamento...
- Come sfilare i Guanti: tecniche e regole
- I guanti, sono solo dei semplici guanti?
- Coreografia: mettiamo insieme tutto quel che abbiamo appreso fin ora

#### **4. ENERGIA: RI-CARICHIAMO IL CORPO DI ENERGIA**

- Bumps & Grind: diamo movimento e forza al bacino
- Shimmy & Shake: scuoti la tua anima

#### **5. CONSAPEVOLEZZA: SAI COSA SIGNIFICA DOMINARE? (Guidare: sei padrona di te stessa e Sei Libera di Scegliere)**

- Facciamo amicizia con l'accessorio più classico dell'arte Burlesque: il Boa
- Impariamo a prendercene cura: come conservarlo, come modificarlo e impreziosirlo, la misura più adatta a Te
- Coreografia basica con il boa con le varie tecniche e regole apprese.

**Contatti Burlesque & Woman Life Coach:** Sweet Pepper 338.4519371 – info@sweetpepperburlesque.com

**SEDE DEL PERCORSO:** OLOS CENTRO BENESSERE INTEGRATO – Via Trenta Ottobre, 4 – 34132 – Trieste – Tel 348 034 8772

**ORARI PERCORSO:** SABATO 18 NOVEMBRE DALLE ORE 14.00 – 18.00 / DOMENICA 19 NOVEMBRE DALLE ORE 14.00 – 18.00

## Come vestirsi per una lezione di burlesque

Durante la lezione è consigliato indossare il classico abbigliamento da palestra o fitness, o degli abiti comodi e che permettono di effettuare delle movenze senza sentirsi a disagio. Sono richieste dei tacchi comodi o delle scarpe da ballo, un boa di piume, dei lunghi guanti di raso. Per entrare nel mood posso consigliarti - ma non obbligatorio - di indossare dei corsetti, reggicalze e calze.

## Come Iscriverti al Percorso

Nella prossima pagina troverai il Questionario Conoscitivo da compilare e rinviare tramite WhatsApp a Sweet Pepper 338.4519371 o tramite mail [info@sweetpepperburlesque.com](mailto:info@sweetpepperburlesque.com) : Ricordati che non ci sono risposte sbagliate o giuste!

### MODALITA' ISCRIZIONE/PAGAMENTI:

Il percorso ha un valore di 210 euro in totale **da versare entro il 13 Novembre 2023**

**Bonifico di 210 €** (200 euro+ 4% contributo Inps + 2 euro Marca da Bollo)

**Intestato a:** Sweet Pepper di Anna Triscari

**Codice IBAN:** IT 47 Z 07601 12300 001034247302

**Causale pagamento:** FULL IMMERSION BURLESQUE TRIESTE + Nome e Cognome

### AVVERTENZA:

- ❖ **Sappi che se rinunci per qualsiasi motivo dopo aver eseguito il pagamento, la somma versata non verrà rimborsata...piuttosto passa il percorso ad un'amica!**
- ❖ **Il percorso parte con il raggiungimento di 8 Partecipanti!** Se non raggiungiamo il numero partecipanti, non ti preoccupare: potrai avere il tuo percorso in maniera privata 1:1 con Sweet Pepper sia on-line su piattaforma Zoom o raggiungendola nella sede di Buttrio (Ud) concordando orari e giornate. Sono sicura che condividerai con le amiche questa opportunità! Oppure ti verranno rimborsati i soldini versati! A te la scelta!

## MODULO ISCRIZIONE - FULL IMMERSION BURLESQUE



### **DATI DELLA PARTECIPANTE** (SCRIVI IN STAMPATELLO LEGGIBILE)

La sottoscritta \_\_\_\_\_

Nata a \_\_\_\_\_

il \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Residente in \_\_\_\_\_

Prov. \_\_\_\_\_

Via/piazza \_\_\_\_\_

n° \_\_\_\_\_ C.A.P. \_\_\_\_\_

CODICE FISCALE \_\_\_\_\_

Contatto telefonico \_\_\_\_\_

Mail \_\_\_\_\_

Lavoro \_\_\_\_\_

CONFERMO DI VOLERE PARTECIPARE AL **PERCORSO DI BURLESQUE – FULL IMMERSION TRIESTE**

Nelle giornate de **18/11/2023** dalle ore **14.00-18.00** e **19/11/2023** dalle ore **14.00-18.00**

Che si terrà presso

OLOS CENTRO BENESSERE INTEGRATO – Via Trenta Ottobre, 4 – 34132 – Trieste – Elide Tel. 348 034 8772

La Sottoscritta \_\_\_\_\_

Dichiara che con riferimento alle disposizioni di cui al D.lgs. n. 196/03, concernente la tutela delle persone e di altri soggetti rispetto al trattamento dei dati personali, autorizza ad utilizzare i dati contenuti nel presente modulo ai fini della partecipazione al Percorso Burlesque o di altre attività di informazione riguardante i percorsi, eventi, workshop organizzati dalla Sweet Pepper Di Anna Triscari.

Data \_\_\_\_\_

FIRMA \_\_\_\_\_

La modalità del pagamento del percorso è tramite Bonifico alle seguenti **Coordinate Bancarie**:

**Intestato a:** Sweet Pepper di Anna Triscari

**Codice Iban** IT47Z 07601 12300 001034247302

**Causale:** Full Immersion Burlesque Trieste - **Importo:** 210 euro

## QUESTIONARIO CONOSCITIVO:

- SONO VENUTA A CONOSCENZA DELLA VOSTRA ATTIVITA' tramite \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Cosa vuol dire per Te Femminilità?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Cosa pensi dell'arte Burlesque?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Per quale motivo hai scelto di investire in questa esperienza iscrivendoti al percorso Burlesque?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3 obiettivi che vuoi raggiungere con questo percorso
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
- Qual è la tua paura partecipando a questo Percorso?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Cosa ti piace di te e non?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Quali tematiche e curiosità, oltre al programma del percorso, ti piacerebbe approfondire con Sweet Pepper?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Da 0 a 10 quanto VALORE dai a Te Stessa? E se posso sapere, perché?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Ti ringrazio di aver compilato il questionario!

Questo mi permette di capirti meglio e donarti ancora più energia per Farti Risplendere!

*Sweet Pepper*

[www.sweetpepperburlesque.com](http://www.sweetpepperburlesque.com)