



SCUOLA DI SVILUPPO  
*transpersonale*

# Femminile Transpersonale

Riconoscere il femminile come forza trasformativa

Scuola di Sviluppo Transpersonale  
Casentino – Toscana

*Il femminile come principio di coscienza.  
Il femminile come esperienza incarnata.  
Un lavoro di integrazione che trasforma il modo di stare nella vita.*



# La Visione

Il **Femminile Transpersonale** è un percorso di esplorazione che distingue e integra due livelli dell'esperienza:

il femminile come principio universale e transpersonale e il femminile come esperienza personale e incarnata.

A **livello transpersonale**, il femminile è inteso come qualità della coscienza: apertura, ricettività, ciclicità, capacità di accogliere e trasformare l'esperienza. Non è un'identità né un ruolo, ma una dimensione fondamentale dell'essere.

A **livello personale**, questo principio incontra la realtà concreta delle donne: storie individuali, passaggi di vita, contesti culturali e relazionali che ne hanno influenzato l'espressione.

Il percorso mette in dialogo questi due livelli, favorendo un'integrazione matura tra ascolto e azione, vulnerabilità e autonomia, apertura e responsabilità.

Quando questa integrazione avviene, cambia il modo di abitare sé stesse, le relazioni e le scelte quotidiane.

# Il percorso

Il cammino prende forma attraverso esperienze immersive e progressive: **incontri in presenza, ritiri residenziali, moduli tematici esperienziali.**

Ogni esperienza è pensata come uno spazio intenzionale di ascolto, riflessione e pratica incarnata. Il lavoro è progressivo ma accessibile.

Ogni incontro è completo in sé, ma inserito in una visione più ampia di crescita personale e integrazione transpersonale.

Non è un percorso ideologico né un'affermazione identitaria, ma un lavoro di consapevolezza che esplora il femminile come una qualità della coscienza capace di generare apertura, pacificazione e accoglienza.

Quando questa dimensione è integrata in modo maturo, diventa trasformativa nel modo di abitare sé stesse e le relazioni.



# Le esperienze proposte

Le pratiche non sono esercizi tecnici, ma strumenti di integrazione. Durante incontri e ritiri vengono proposte esperienze integrate con meditazione e mindfulness.

Tra quelle che attraversano con maggiore continuità il percorso:

- pratiche di ascolto corporeo e consapevolezza somatica
- meditazioni guidate
- lavoro con la voce come espressione e radicamento
- danza e movimento consapevole
- scrittura riflessiva e contemplativa
- pratiche creative e simboliche
- cerchi di parola e condivisione non interpretativa

Particolare attenzione è dedicata alla comunicazione consapevole, all'assertività e alla capacità di esprimere bisogni e confini in modo adulto e responsabile.

Le pratiche sono proposte in modo rispettoso, non performativo e attento ai tempi individuali.

*Il femminile integrato non è fragilità.  
È forza radicata.*



# A chi si rivolge

Questo percorso si rivolge a chi:

- sente di aver messo da parte parti importanti di sé
- desidera rafforzare centratura e potere personale
- attraversa passaggi significativi della vita (cambiamenti relazionali, fasi di maturazione, ridefinizioni profonde)
- fatica a esprimere bisogni e confini con chiarezza
- cerca un lavoro che integri dimensione personale e transpersonale

Non è richiesta esperienza precedente in percorsi di crescita personale. Il lavoro è pensato per essere accessibile, profondo e rispettoso.

# Un cammino più ampio

Per molte persone, il Femminile Transpersonale rappresenta un'esperienza di crescita completa in sé: uno spazio di ascolto, integrazione e rigenerazione. Per altre, può diventare l'inizio di un cammino più strutturato.

Chi desidera dare continuità al lavoro interiore o orientarsi verso una formazione più approfondita può integrare questo percorso con:

## **Il Cammino della Consapevolezza – Anno Base.**

L'Anno Base offre una cornice teorico-esperienziale solida e un lavoro continuativo sull'integrazione tra dimensione personale e transpersonale.

Per chi desidera ottenere l'attestato professionale della **Scuola di Sviluppo Transpersonale**, il Femminile Transpersonale costituisce uno dei moduli integrabili all'interno del percorso formativo complessivo.



# Come si vive l'esperienza

Gli incontri e i ritiri si svolgono in spazi intenzionali e protetti, in cui è possibile rallentare e dedicare tempo all'ascolto di sé.

Le giornate alternano:

- pratiche guidate
- esperienze corporee e creative
- tempi di integrazione
- spazi di condivisione

L'attenzione non è posta sulla prestazione o sull'adesione a modelli, ma sulla qualità dell'esperienza vissuta e sulla possibilità di portare quanto emerso nella vita quotidiana.

Molte partecipanti riportano maggiore chiarezza, centratura e capacità di esprimersi con autenticità nelle relazioni.

Abitare il femminile può diventare un atto di consapevolezza e responsabilità verso sé stesse. Un modo per integrare forza e vulnerabilità in una presenza più piena e radicata.

*Non è un percorso per diventare qualcun'altra.  
È un cammino per abitare ciò che sei con maggiore  
presenza e libertà.*

Se senti che questo lavoro ti riguarda, puoi approfondire le prossime date sul sito della **Scuola di Sviluppo Transpersonale** oppure richiedere un colloquio conoscitivo.

---

[www.scuolatranspersonale.it](http://www.scuolatranspersonale.it)