



Danza

Movimento Terapia



con
Vincenzo Genna

Un ciclo di 6 incontri in cui sarà possibile sperimentare nuovi modelli comunicativi e riscoprire il proprio Sé corporeo attraverso musica, movimento e posture

MARTEDÌ | ORE 19.30-20.30

prima lezione di prova gratuita 21 maggio

Danza

Movimento Terapia

Attraverso il movimento, la danza e le improvvisazioni si
sperimenterà la possibilità di scoprire parti di noi e di accogliere
parti degli altri che, come in un gioco di specchi riflessi, ci faranno
vedere meglio cosa era prima in ombra e cosa di noi vogliamo
portare alla luce

impareremo a...

- * Acquisire conoscenza delle proprie potenzialità fisiche
- * Conoscere e accrescere le capacità di comunicazione
verbale e non verbale
- * Migliorare la relazione con l'altro e con se stessi
- * Ridurre lo stress

scopriremo...

- * Il Sé corporeo attraverso la musica, il movimento e le posture
- * La stimolazione sensoriale attraverso le dinamiche
del movimento in gruppo
- * La percezione dei limiti, delle risorse e delle distanze
tra le persone e lo spazio che ci circonda
- * La capacità di messa in scena di se stessi e degli altri
nel gioco di osservazione e rispecchiamento reciproco