

✘ LABORATORIO
“SENTIRE IL MOVIMENTO”

Mercoledì 24 Gennaio, ore 19:00

“La mente è come il vento e il corpo è come la sabbia: se vuoi sapere come soffia il vento puoi guardare la sabbia”.

Il laboratorio è dedicato alla sperimentazione e ricerca sul movimento. Lo scopo sarà quello di realizzare uno stile motorio libero e creativo che scaturisce dalla necessità artistico-espressiva o dal semplice benessere personale. Ognuno attingendo alle proprie capacità o sensazioni potrà esprimere liberamente il proprio potenziale senza giudizio. La consapevolezza e l'ascolto del movimento verranno coadiuvati grazie ad esercizi sul CONTATTO (importantissimo per risvegliare la percezione corporea dei propri confini e irrinunciabile strumento di cura) e sulla PRESENZA (valorizzando l'importanza dell'intento e motivazione a realizzare un obiettivo, sperimentando esercizi in coppia). Connettendoci al RESPIRO INTERNO ed ai FLUIDI sarà possibile sviluppare una nuova esperienza del proprio corpo che danza in armonia col flusso energetico in relazione allo spazio interno, esterno e all' "altro". Il laboratorio è aperto a tutte le persone che hanno voglia di sperimentare e approfondire la consapevolezza corporea e nuove modalità di movimento rigenerandosi praticando un'ARTE.

Consigliato abbigliamento comodo a strati e calzini.

Il laboratorio è condotto da Annalisa Panizza operatrice olistica e danzatrice. Opera in vari centri olistici di Firenze e Scandicci, insegna danza contemporanea e guida laboratori sul movimento creativo e di sperimentazione basandosi sui principi di varie discipline volte a portare l'individuo verso una consapevolezza sempre maggiore del proprio corpo, del movimento e sensazioni correlate.