

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). Connottendoci 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.