

# DANZA CREATIVA E MOVIMENTO CONSAPEVOLE

Danzare è una facoltà che appartiene all'uomo da sempre,  
è un mezzo per esprimersi e per vivere profondamente la nostra corporeità

Il corso intende sviluppare un approccio creativo al movimento cosciente.

L'obiettivo è quello di ricercare un ascolto profondo del movimento, uscendo da schemi e strutture rigide, che ingabbiano la nostra energia istintiva condensandola in punti che possono generare contratture, rigidità e blocchi energetici.

La prima sezione di lavoro è mirata a fornire gli strumenti tecnici per rendere il corpo più flessibile ed armonico (scioltezza articolare, sviluppo del centro - *dantian*, pulizia del gesto espressivo). Attraverso elementi di floor work ogni partecipante sperimenta come il contatto con la *terra* doni una maggiore mobilità alla struttura scheletrica. Si approfondisce quindi il rapporto con lo spazio (spazio interno/spazio esterno) e col proprio respiro.

La seconda sezione di lavoro stimola l'espressività personale, libera, immediata: un contatto giocoso e creativo con la propria sensibilità e un intimo approfondimento del legame corpo-musica. In questa fase vengono proposte improvvisazioni guidate che mirano a sviluppare tutta la sfera della comunicazione non verbale.

**DANZANDO CI SI IMMERGE NEL CORPO PER SALIRE ALL'ANIMA**

*Paola De Vera D' Aragona*



**E' necessario un abbigliamento comodo e calzini di cotone o di spugna.  
La partecipazione al corso non richiede precedente formazione nel campo della danza.**