

“Danza Espressiva” con Anna Piemonte

La danza attiva le potenzialità del nostro corpo che ha straordinarie risorse di vitalità e di equilibrio se gli dedichiamo l'attenzione che merita.

Danziamo seguendo un percorso di danza libera in cui ognuno sperimenta le personali capacità espressive e la propria ricerca del movimento, una ricerca che apre ad una nuova conoscenza di noi.

Danziamo per alleggerire le tensioni, per riattivare la nostra energia, per rivivere emozioni che curano il cuore.

Gli obiettivi, sia immediati che a lungo termine sono:
il benessere, la gioia, la stabilità.

In questo percorso il rafforzamento di noi stessi ci permette di aprirci alla relazione con l'altro, ci permette di accogliere, di fidarci, di ridere, di giocare e di armonizzarci, guidati dalla sequenza di musiche selezionate per ogni incontro.

Il corso è aperto a tutti, naturalmente non occorre saper danzare.

