



BdR Open Class

LEZIONE DI TECNICHE DI INTEGRAZIONE CORPO-MENTE

con

Monica Lavezzari

Il lavoro consiste nell'applicazione di esercizi di anatomia esperienziale, contattando il corpo umano in ogni sua parte, attraverso il movimento, l'improvvisazione, la visualizzazione e il tocco per raggiungerne una piena consapevolezza. S'imparerà a vivere, ad ascoltare e a riconoscere le emozioni creando una maggiore coscienza sul proprio vissuto, così da poter attingere ad un bagaglio di esperienze sempre più ricco. Si scoprirà che il nostro corpo non finisce lì dove è visibile ma si espande creando un campo energetico che vibra. Queste varie esperienze consentiranno di sviluppare maggiormente la propria presenza scenica, esserci nel proprio corpo con pienezza, densità, ricchezza e verità.

Non esiste giudizio, non esiste un giusto e uno sbagliato, esistono solo la sperimentazione, il sentire e la consapevolezza.

COSTO LEZIONE Euro 10,00

Prenotarsi in segreteria

Sabato 24 Aprile 2010
ore 14.30-16.00

al n. 0666000331 dalle 15.00 alle 20.00

o tramite mail : eventi@centrodidanzaballettodiroma.it