

## LABORATORIO ESPERIENZIALE DI DANZA MOVIMENTO TERAPIA

“Tutti i rumori che ci circondano fanno molto meno strepito di noi stessi. Il vero rumore è l'eco che le cose hanno in noi.” James Joyce

Da sempre, fin dalle popolazioni primitive, l'essere umano ha sentito il bisogno di esprimere le proprie emozioni, i propri vissuti, i propri sentimenti attraverso i movimenti ritmici della danza. Ricostruire i legami con il proprio movimento arcaico, delle origini ancora più remote all'infanzia e sentirsi liberi di manifestarle nel corpo, riconduce alla scoperta delle proprie “stagioni” della vita, delle emozioni più profonde... la danza si rivela un modo creativo ed espressivo per accogliere il freddo dell'inverno e crearne primavera, accettare il rischio dell'assenza per farne presenza, conoscere sé attraverso gli altri...

### La danza terapia in breve?

La danza terapia è un tipo di terapia espressiva dove il movimento e il piacere dell'espressione corporea contribuiscono a rielaborare il proprio modo di essere, fornisce un sostegno verso la percezione fisica e mentale del sé in relazione alla realtà circostante. Attraverso una danza fatta di gesti e movimenti naturali è possibile esprimere e sperimentare nuove forme di comunicazione.

Non è necessario alcun tipo di esperienza pregressa nel campo della danza.



*Figura 1 India, Rajasthan, cortile Taj Mahal*

### Quando?

**3 appuntamenti mensili: il Martedì**

**ore 19:30- 20:45**

**4 aprile- 9 maggio- 6 giugno**

### Dove?

**Associazione del Labirinto**

**Via Giambellino 84 (cortile interno)**

- Prego comunicare conferma entro una settimana dall' incontro, tramite e-mail: [silvia.oggioni@gmail.com](mailto:silvia.oggioni@gmail.com) o via sms 333 6729142 (anche WhatsApp)
- Il costo è di 13 euro per ogni incontro o 30 euro per 3 incontri (acconto di 10 euro al primo appuntamento). Posti limitati: 7 persone
- Si richiede abbigliamento comodo e un margine di flessibilità oraria sulla conclusione degli incontri.

Silvia Oggioni, Psicologa, laureata in Teorie e Metodi per la comunicazione, diplomata in Danza Movimento Terapia con iscrizione all'albo Apid n° 435, lavora come danza terapeuta con gruppi di bambini 3-5 anni, gruppi genitore-bambino. Istruttrice di Acrobalance gruppo adulti, gruppo baby gym e adolescenti.