

Exprimo

**Laboratorio coreutico mensile
per ragazzi con Stefano Cortinovis**

**Sentire, emozionarsi, agire sono le parole chiave di un
percorso artistico che ci porterà a fare della danza e
del colore gli strumenti per creare vere e proprie
opere d'arte.**

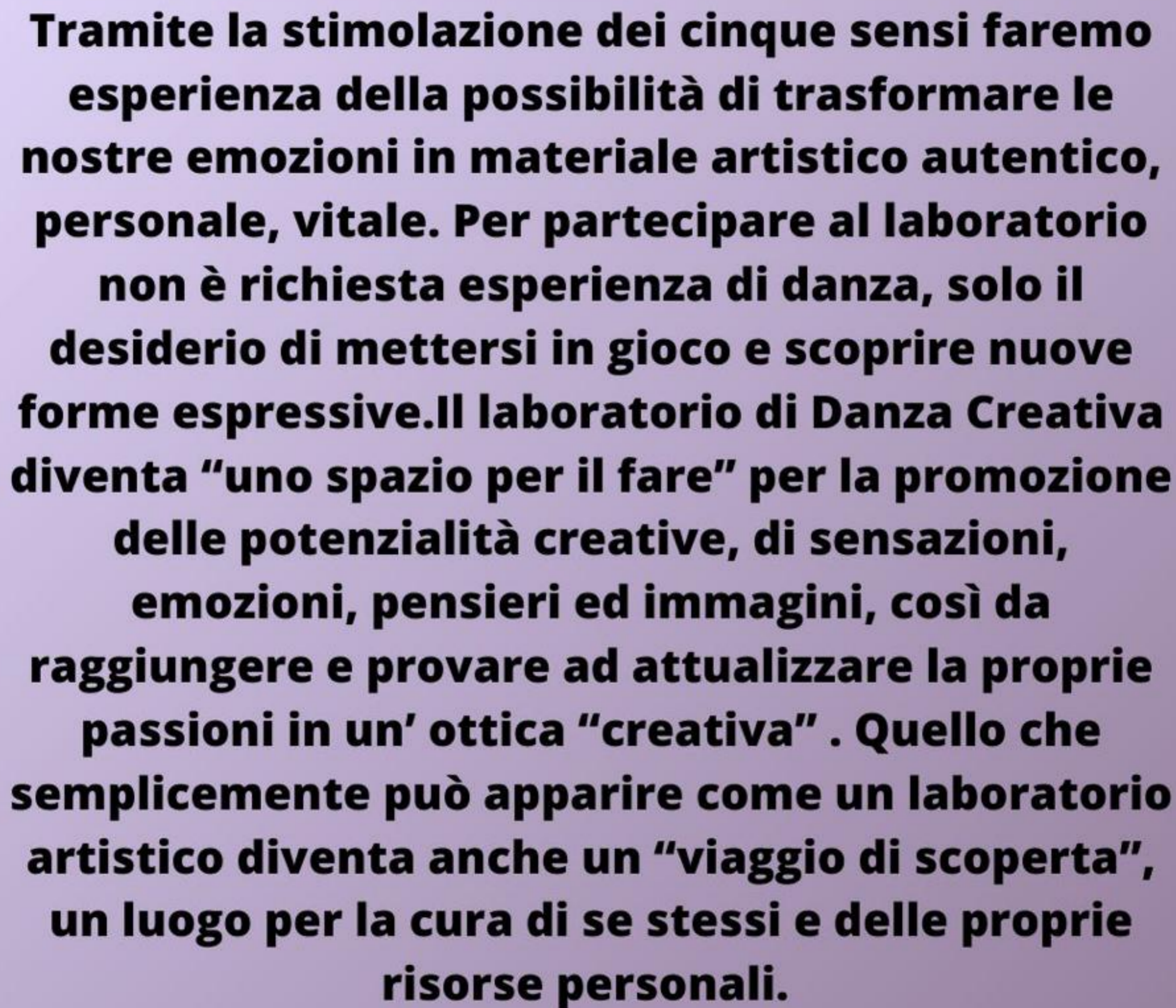


INFO 3338269260

asdsatirodanzante@gmail.com

WWW.ASDSATIRODANZANTE.COM



The background of the slide is an abstract composition of vibrant colors and textures. The top portion features a mix of warm tones like red, orange, and pink, with some darker, almost black, areas. The bottom portion is dominated by shades of purple and blue, with a crinkled, fabric-like texture. The overall effect is dynamic and artistic, complementing the text about creative dance.

Tramite la stimolazione dei cinque sensi faremo esperienza della possibilità di trasformare le nostre emozioni in materiale artistico autentico, personale, vitale. Per partecipare al laboratorio non è richiesta esperienza di danza, solo il desiderio di mettersi in gioco e scoprire nuove forme espressive. Il laboratorio di Danza Creativa diventa "uno spazio per il fare" per la promozione delle potenzialità creative, di sensazioni, emozioni, pensieri ed immagini, così da raggiungere e provare ad attualizzare la proprie passioni in un' ottica "creativa" . Quello che semplicemente può apparire come un laboratorio artistico diventa anche un "viaggio di scoperta", un luogo per la cura di se stessi e delle proprie risorse personali.



**Laboratorio mensile per adulti di
DANZATERAPIA CLINICA
con Stefano Cortinovis**

**“Alla scoperta di sé e dell’altro
attraverso l’esperienza fisica
delle forze in opposizione”**



INFO 3338269260

asdsatirodanzante@gmail.com

WWW.ASDSATIRODANZANTE.COM



La Danzaterapia Clinica si concentra sul nostro corpo in movimento, e lo accompagna con la musica, con oggetti e immaginazione, per stimolare e favorire il riconoscimento e la successiva messa in forma delle nostre sensazioni, emozioni, idee. Nel tempo la persona scopre come attraverso il corpo sia possibile esplorare la propria creatività ed espressività, danzare, ovvero esprimersi e raccontarsi agli altri attraverso la bellezza di questa forma espressiva. È così che la Danaterapia Clinica raggiunge il suo scopo fondamentale: diventare mezzo di crescita, arricchimento, cambiamento, perché partendo dalla presa di contatto con il proprio sé corporeo, emotivo e immaginativo, diventa una possibilità per entrare in relazione e comunicazione con l'altro. Tutto ciò facilita il miglioramento dell'umore, aumenta la consapevolezza di sé e suggerisce comportamenti utili per il proprio benessere.

“Lavorando sul corpo si conoscono le proprie potenzialità, risorse e caratteristiche ed in base ad esse si permette al corpo di esprimersi nella totale autenticità.

Danzando nella verità e nel piacere, il corpo impara a produrre cambiamenti, a trasformare situazioni conflittuali, ad accogliere, comprendere e superare.

Alla ricerca del movimento ampio ma anche del micromovimento, della velocità, della lentezza o della immobilità (che comunque danza)... alla ricerca della direzione o della perdita della direzione, del peso o della assenza di peso... nella musica, nel silenzio e nella voce... Nelle linee e nelle forme... In una danza fatta di contrasti che si uniscono nell'incontro dell'altro diverso da me ed anche delle diversità che co-abitano in me.”

- Cosa serve per l'incontro di Danzaterapia?

Per danzare occorre un abbigliamento comodo, che permetta di muoversi con libertà. Si danza possibilmente scalzi oppure con calze. Non serve nessuna esperienza precedente di danza e/o di ballo: solo il desiderio di fare una esperienza di creatività ed espressione in movimento, con la musica, in un gruppo.