Monotematico danzaterapia: Giugno ciliegie a pugno!

Quale tempo si muove nello Spazio di Danza?

Giugno, il mese del solstizio! "**Solstizio**" deriva dalle parole latine per "sol", cioè Sole, e "sistere" ossia "fermarsi": ovvero, il momento in cui il Sole si arresta nel suo punto più alto.

Giugno per danzare la sospensione,
la luce che dura più a lungo ma anche
giugno, *la falce in pugno,*
per rimuovere ostacoli che possono oscurare la visione!

Aperto a tutti e Introduttivo alla formazione DMT
Venerdì 8 giugno ore 10.00 - 13.00 e/o 18.30 - 21.00
Atelier Anabasi, via Casale 3A MI MM2 Porta Genova

.....

Scuola di Formazione Sarabanda, riconosciuta APID:

Sono aperte le iscrizioni!

Open Day 16 giugno

Sarabanda SpaziOasi via Varese 12, Milano MM2 Moscova
www.danzaterapiasarabanda.it

.....

- **Percorsi brevi per Danzare, Creare, Stare in Ascolto:**

Lunedì 20.00-21.30 Danza contemporanea
Martedì 19.30-21.30 Danzaterapia tra Oriente e Occidente
Martedì 18.30-19.30 Consapevolezza attraverso il movimento Feldenkrais®
Mercoledì 12.00-13.00 Consapevolezza attraverso il movimento Feldenkrais®
Mercoledì 10.00-12.00 Danzaterapia tra Oriente e Occidente

Atelier ANABASI via Casale 3A MM2 Porta Genova anabasi.org/ANABASI_corsi.htm
TUTTI I CORSI SI ATTIVANO IN BASE ALLE ISCRIZIONI Tel: 339 291011

……

IN LIBRERIA: "La danza degli Elementi"

"La danza degli Elementi" rappresenta un percorso attraverso i Cinque Elementi (Terra, Acqua, Fuoco, Aria e Vuoto) che ci porta a esprimere le qualità degli Elementi che stanno dentro ognuno di noi.

Oltre al **Cd con brani musicali,** creati appositamente da **Andalo Carrega** con la sua chitarra a 20 corde, il libro contiene **racconti, immagini, frasi guida, indicazioni di movimento**, ma anche di non-movimento, di **ascolto e presa di contatto di sé**. Non fornisce però alcuna sequenza preordinata di cose da fare, nessuna lista. Nessuna emozione è indotta o evocata: non ci sono emozioni buone o cattive, come non ci sono movimenti giusti o sbagliati.

Le fotografie presenti nel libro sono di **Angelo Redaelli** e rimandano con immediatezza alle qualità degli Elementi. Stimolano l'intuizione e aiutano a riconoscere gli Elementi non come riferimenti esterni a sé, ma come sorgenti di energia profonda, che appartiene a ciascuno.

I cinque Elementi si relazionano a colori, emozioni, forme di energia, punti cardinali, stagioni. L'interesse è volto a **riconoscere le emozioni e i movimenti**, ma anche **sogni, pensieri, tensioni, silenzi**, e a **sentire le possibilità infinite di esprimersi**.

Testo, illustrazioni e musica sono stimoli che offrono a tutti un momento di contatto con la propria creatività. Tutti, perché nessuno è escluso da una danza che è molto più semplice della sua spiegazione. Per questo *La danza degli Elementi* **non prevede limiti di età o vincoli legati a possibilità fisiche**. Il libro è consigliato in particolare a chi già partecipa a gruppi di danza e danzamovimentoterapia o segue percorsi terapeutici individuali per ritrovare momenti di piacere, centratura, ascolto di sé e della musica. Così come può essere uno strumento per i danzaterapeuti alla ricerca di proposte, musiche, suggestioni, immagini. La presenza del Danzaterapeuta è sempre importante, ma, seguendo le indicazioni del testo, è comunque possibile anche per i principianti compiere un'esperienza personale mediante un approccio creativo e autonomo. Verrà poi da sé il desiderio di entrare in comunicazione con gli altri attraverso un linguaggio comune, la danza e gli Elementi, in cui corpo, mente e cuore sono in unità. Il movimento si attiverà spontaneamente dall'interno suggerito da sensazioni ed emozioni. Il concetto di danza è molto ampio e assume forme diverse per ognuno in quanto è espressione di ciò che si prova.