Stage *Danzaterapia tra Oriente e Occidente*

22 e 23 settembre 2018

con Elena Cerruto

Aperto a tutti

e introduttivo alla formazione in Danzaterapia Sarabanda.

Una Danza dove equilibrio e disequilibrio si alternano in gesti liberi.
Un cammino in armonia alla ricerca di uno stato di equanimità che permetta di affrontare meglio gli alti e bassi della vita quotidiana. Un racconto di sé che ognuno può danzare e scrivere nello spazio; poi si potrà seguirne tutti insieme le tracce oppure concludere con la sequenza della Terra, godendo delle risorse di uno spazio personale finalmente ritrovato. Un nutrimento.

SABATO dalle 15.00 alle 18.00
DOMENICA dalle 10.00 alle 17.30

Armonia e equanimità si congiungono in una danza che diviene arte di nutrire la vita.

Può la danza?

affinare e decantare il vitale in sé (F.J.)

Può la Danzaterapia?

disincagliare la vitalità ritrovando la molla più intima dell'energia (F.J.)

Anche Isadora Duncan parlava di una molla che originasse il movimento libero e creativo! Equanimità nel respiro, nel movimento, nella relazione. Credo sia un bisogno. Attuale… Perché *Nutrire la propria vita o nutrire la propria natura è la stessa cosa.* [1]

Sarabanda, l'arte di nutrire la vita

presso CENTRO CULTURALE SHAOLIN via Teglio 11 Milano

Metro MACIACHINI (linea gialla). Passante LANCETTI Tram 2 Filobus 90, 91, 92

ISCRIZIONI: elenacerruto@gmail.com 3392910117

---

1 *Jullien F. (2006) Nutrire la vita Cortina Ed. (Milano)*