



Workshop di Contact Improvisation con Bastien Auber

Terra - Corpo – Cielo Questo stage è un cammino da percorrere insieme dalle radici del pianeta fino ai confini del cosmo, passando per questo fabuloso canale che è il corpo! Come per l'immagine dell'albero legato alla terra e all'aria, ci eserciteremo ad ancorarci solidamente al pavimento e a renderci disponibili alla mobilità del vento. Utilizzeremo le tecniche della Contact Improvisation e gli approcci energetici e sottili del corpo per lavorare. Il legame tra questi due aspetti sarà la danza, quella che trova la sua sorgente nell'autenticità del nostro essere. Così abborderemo: 1/ I legami che ci uniscono all'ambiente celestiale e terrestre grazie alla semplicità della respirazione cosciente e in spirale. 2/ La percezione del corpo etereo e dei chakra per meglio percepire il nostro essere nello spazio di danza 3/ Un lavoro sulle nostre radici, il nostro legame con la terra e il nostro ancoraggio per intensificare la nostra stabilità e rinforzare il nostro centro. 4/ Il rapporto allo spazio intorno a noi, vicino e lontano, per facilitare i percorsi delle prese aeree nella Contact Improvisation 5/ Un esplorazione del nostro corpo "asse/legami" per lasciarsi attraversare dalla dinamica dell'universo della danza improvvisata

Sabato 30 Marzo 14.00/19.00
Lezione – 19.30/21.30 Jam (ognuno porta qualcosa da mangiare) Domenica 31 Marzo 11.00/13.00
Lezione – 13.00/14.30 P

[Descrizione completa su www.tumit.it/evento.php?idEvento=22463](http://www.tumit.it/evento.php?idEvento=22463)

Presso **CosiArte Lungomare Lutazio Catulo, 14, Lido di Ostia, RM, Italia**

Dal 30.03.2019 ore 14:00

Al 31.03.2019 ore 17:30

Sito web <https://www.facebook.com/events/334447973982658/>

E-mail cosiarte@libero.it

www.tumit.it/