



## Workshop di Contact Improvisation con Bastien Auber

### DANZA CON IL FLUSSO Sentire

l'energia tra le mani, tra i corpo, gustare lo spazio mobile tra i movimenti.

Utilizzare queste sensazioni per lasciarsi muovere da qualcos'altro, qualcosa di più grande della nostra volontà. Utilizzando

i punti energetici del corpo (centro, Chakras) e quelli del luogo, inviteremo l'improvvisazione e il contatto, ci lasceremo invitare a creare danze da soli e in gruppo. La

percezione del flusso sarà il nostro principale insegnante. Un tempo di condivisione in cui scoprire sarà più importante che la scoperta. Durante questo workshop: Lavoreremo

sul respiro legato ai movimenti lenti e rapidi, da soli e a due. Impareremo alcune nozioni della bioenergia e della geobiologia per meglio entrare nei spazi sottili del corpo e di quello che ci circonda. Studieremo

tecniche di Contact Improvisation per accogliere meglio il peso, chiarire il contatto e realizzare prese senza sforzo. Ci

sarà anche un tempo di movimento autentico per connettersi con se stessi, con gli altri e con la matrice nella quale evolviamo. Infine

ci saranno momenti d'improvvisazione in tre e a gruppi per assaporare la gioia di danzare, in semplicità e con libertà. Sabato 29 Marzo 14.00/19.00

Lezione – 19.30/21.30 Jam (ognuno porta qualcosa da mangiare) Domenica 30 Marzo 11.00/13.00

Lezione – 13.00/14.30 Pausa pranzo – 14.30/17.30 Lezione Costo dello stage 90 euro – per gli iscritti

[Descrizione completa su www.tumit.it/evento.php?idEvento=22889](http://www.tumit.it/evento.php?idEvento=22889)

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

Dal 28.03.2020 ore 14:00

Al 29.03.2020 ore 17:30

Sito web <https://www.facebook.com/events/2478987922321747/>

E-mail [cosiarte@libero.it](mailto:cosiarte@libero.it)

[www.tumit.it/](http://www.tumit.it/)