

Workshop di Contact Improvisation con Bastien Auber



Workshop di Contact Improvisation con

Bastien Auber 20/21 Marzo DANZA CON IL FLUSSO

Sentire l'energia tra le mani, tra i corpi, 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 20 Marzo: 14.00/19.00

Lezione – 19.30/21.30 Jam (ognuno porta qualcosa da mangiare) Domenica 21 Marzo: 11.00/13.00

Lezione – 13.00/14.30 Pausa pranzo

[Descrizione completa su www.tumit.it/evento.php?idEvento=23094](http://www.tumit.it/evento.php?idEvento=23094)

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

Dal 20.03.2021 ore 14:00

Al 21.03.2021 ore 17:30

Sito web <https://www.facebook.com/events/319585249400094/>

E-mail cosiarte@libero.it

www.tumit.it/