



## Fall Into The Floor con Francesca Lombardo

Il laboratorio è rivolto a danzatori, performer, attori e persone con esperienza di lavoro sul corpo e sul movimento. Il corpo ha bisogno di rilassare alcuni blocchi provocati dalla tensione muscolare per potersi muovere liberamente e con maggiore flessibilità. Questa è la convinzione posta alla base del mio lavoro. Partendo dall'ascolto del proprio corpo sfrutteremo semplici leggi fisiche come la forza di gravità mettendosi quindi, nella condizione di danzare utilizzando il minimo dispendio energetico. Alla base dell'uso della forza di gravità vi è il supporto, il pavimento che proveremo a sfruttare in tutte le sue potenzialità trasformandolo in un partner di lavoro.

Nella prima fase del laboratorio si esploreranno i principi del movimento organico che si origina dall'uso della muscolatura profonda e articolare. Nel lavoro si utilizzeranno le tecniche Release e Floor Work con elementi legati allo yoga affinché il corpo sia pronto ad assecondare qualsiasi movimento, fluido e naturale e allo stesso tempo estremamente energico. Attraverso sequenze strutturate, lavoreremo su diverse dinamiche proiettando il corpo nello spazio dalla verticalità all'orizzontalità e viceversa.

La seconda fase del lavoro sarà dedicata più ad una libertà espressiva ed improvvisativa che porrà l'attenzione sulle possibilità di relazione tra lo spazio interno e la superficie esterna de

[Descrizione completa su \[www.tumit.it/evento.php?idEvento=23349\]\(http://www.tumit.it/evento.php?idEvento=23349\)](http://www.tumit.it/evento.php?idEvento=23349)

Presso **CosiArte Lungomare Lutazio Catulo, 14, Roma, RM, Italia**

Dal 04.03.2023 ore 14:00

Al 05.03.2023 ore 17:00

Sito web <https://www.facebook.com/events/807777686940473/>

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

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