



## Tensegrità; Contact Improvisation con Bastien Auber

Tensegrità Contact Improvisation con Bastien Auber

11/12 Marzo La Tensegrità

significa in architettura l'equilibrio tra le forze di tensione e di compressione. In diverse pratiche

corporee, è associata ai muscoli tensori, questa struttura che lega e sostiene dei tessuti differenti e interdipendenti. Questa tematica

permetterà di esplorare le dinamiche che sottendono i movimenti e

l'interconnessione nella pratica della Contact improvisation e completerà la

mia ricerca iniziata 10 anni fa su le forme esistenti in diversi ambiti nel

corpo umano e nella natura (nello specifico le spirali e i vortici). Bastien Auber vi

propone quindi per questi due giorni di workshop: 1 ora di pratica

intorno alla respirazione, della meditazione e del risveglio corporeo

attraverso il movimento. 2 ore di tecnica

approfondita della Contact Improvisation (punti di contatto, scambio di peso, prese, strutture corporee di equilibrio). Il tempo

rimanente per esplorare tramite la danza (al chiuso oppure all'aperto) i legami

che ci uniscono agli altri e alla natura. Sabato e Domenica

11/12 Marzo 11.00/13.00 lezione – 13.00/14.30 pausa pranzo – 14.30/17.30

lezione - Sabato Jam 17.45/19.45 Costo del

Workshop 100 euro – costo della Jam 8 euro – Scadenza di iscrizione entro e non

oltre Domenica 26 Febbraio. EARLY BIRD Prenotandosi entro il 7 Febbraio il

costo del workshop è di 90 euro anziché 100E'

[Descrizione completa su www.tumit.it/evento.php?idEvento=23354](http://www.tumit.it/evento.php?idEvento=23354)

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

Dal 11.03.2023 ore 11:00

Al 12.03.2023 ore 17:30

Sito web <https://www.facebook.com/events/5650056761696825/>

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

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