



Movimento Somatico e Danza Contemporanea con Mariella Celia

Affinare la propria capacità espressiva vuol dire non poter prescindere da un'accurata percezione di sé e sviluppare un'attenzione sensibile e cosciente al corpo che noi siamo. E' con il corpo, come complesso capace di produrre, scambiare segni ed esprimere significati, come organizzatore di comunicazione, luogo di vissuti ed emozioni, corpo sapiente, acuto, capace di conoscenza, che ciascuno di noi può riconoscere e manifestare onestamente la propria unicità.

Questo incontro si propone di risvegliare e affinare questa sapienza corporea, individualmente e in relazione agli altri. Il lavoro prevede una prima fase di movimento somatico ispirato al Body-Mind Centering di Bonnie Bainbridge Cohen ed una seconda fase di applicazione dei principi alla danza contemporanea. L'attenzione è sempre rivolta a nutrire presenza e consapevolezza nel corpo/mente, concepito come un tutto. Indagheremo le connessioni interne che sostengono e rendono agile e abile il movimento e l'azione, per poi mettere in comunicazione lo spazio interno del corpo con quello esterno. L'interno diviene luogo percepito, conosciuto, riconosciuto, esplorato nella sua struttura e mobilità, per poi attivare un'efficace, vispa, sorprendente, brillante e autentica comunicazione con lo spazio e gli altri. Il sostegno e il movimento dei principali sistemi corporei (scheletro, legamenti, muscoli, fascia, gr

[Descrizione completa su www.tumit.it/evento.php?idEvento=22606](http://www.tumit.it/evento.php?idEvento=22606)

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

Dal 06.04.2019 ore 10:00

Al 07.04.2019 ore 13:00

Sito web <https://www.facebook.com/events/919065694953025/>

E-mail cosiarte@libero.it

www.tumit.it/