



Danza dell'acqua Laboratorio di Body Mind Centering con Caterina Gotta

LA DANZA DELL'ACQUA Movimento, espressione, contatto a partire dai principi del Body-Mind Centering® Il nostro corpo è fatto in prevalenza di acqua. Essa scorre continuamente, assumendo aspetti e caratteristiche diversi; ecco allora il citoplasma e il fluido extra cellulare, il sangue, la linfa, il fluido sinoviale, il cerebrospinale e altri ancora. Il sistema dei fluidi nel suo insieme sottende gli stati di presenza e la possibilità di trasformazione, dando sostegno alla nostra capacità di adattamento e di stare in relazione. In questo laboratorio esploreremo vari aspetti della fluidità a partire dal movimento e dalle sensazioni fisiche che ne derivano. Troveremo nei diversi fluidi del corpo il sostegno per sentire ed esprimere diversi stati fisici ed emotivi e faremo danzare l'acqua che è dentro di noi, giocando tra vari livelli di densità e lasciando che lo scorrere stesso dia forma alla nostra danza. I mezzi di esplorazione saranno la danza, il movimento e la musica. Ci saranno anche momenti dedicati al tocco a coppie, all'ascolto profondo delle sensazioni corporee e alla condivisione in gruppo. Sabato e Domenica 4/5 Maggio dalle 14.00 alle 18.00 Costo dello stage 80 euro – Iscritti CosiArte

75 euro – 1 giorno 50 euro – Iscritti CosiArte 45 euro. E' necessaria la prenotazione entro Venerdì 26 Aprile tramite mail, lasciando il nome, cognome e numero di cellulare. C

[Descrizione completa su www.tumit.it/evento.php?idEvento=22607](http://www.tumit.it/evento.php?idEvento=22607)

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

Dal 04.05.2019 ore 14:00

Al 05.05.2019 ore 18:00

Sito web <https://www.facebook.com/events/265674144145433/>

E-mail cosiarte@libero.it

www.tumit.it/