



## Workshop di Floor Work con Azzura De Zuanni

### ESPLORANDO IL PROPRIO ESSERE

Corso di ricerca e propriocezione del corpo attraverso la Tecnica Floor Work e il supporto di diversi altri linguaggi e studi del movimento. Il lavoro si basa principalmente sul contatto con il pavimento e l'utilizzo della gravità. Il suolo viene utilizzato come base propulsiva per l'elaborazione del linguaggio danzato, mirando alla ricerca e consapevolezza dell'organicità del corpo in movimento. Attraverso la visualizzazione del proprio scheletro, si dà la possibilità ad ogni individuo di articolare le singole parti del corpo attraverso l'utilizzo della muscolatura profonda, la quale viene stimolata a lavorare sia in una condizione di allungamento che di flessibilità. Altro obiettivo del lavoro è la consapevolezza e l'utilizzo del centro del corpo come fonte energetica e motore, dal quale nasce e si proietta nello spazio ogni movimento. Altro aspetto fondamentale della mia proposta di lavoro, è la componente interpretativo/attoriale che è parte integrante dello sviluppo del mio lavoro. Il mio metodo di Floor Work arriva ad elaborare dinamiche e qualità "acrobatiche" utilizzando le varie parti del corpo semplicemente come leve, permettendo di eseguire movimenti visibilmente complessi con il minimo sforzo fisico. Mi avvalgo di diverse metodologie, dalla propriocezione alla dinamica, dalle arti marziali all'arrampicata, facendo ricorso al

[Descrizione completa su www.tumit.it/evento.php?idEvento=23078](http://www.tumit.it/evento.php?idEvento=23078)

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

Dal 03.10.2020 ore 11:00

Al 04.10.2020 ore 14:00

Sito web <https://www.facebook.com/events/2870735423035718/>

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

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