

Percorso di Danza Terapeutica

Gruppo esperienziale aperto a tutti.

Modulo da 10 incontri della durata di 1 ½.



*La danza Terapeutica è la danza nella sua forma più semplice:
il linguaggio delle emozioni profonde.*

Elena Cerruto

La Danza Terapeutica è una pratica che promuove il benessere fisico e psichico della persona, con l'obiettivo di migliorarne la qualità della vita e di svilupparne il potenziale creativo. Il percorso è **aperto a tutti** e si rivolge in particolar modo a chi desidera sperimentare le proprie potenzialità espressive e creative attraverso il movimento. La Danza è **Terapeutica**, in quanto si fonda sul potenziale terapeutico del movimento naturale e spontaneo, nel rispetto dei limiti e delle possibilità di ogni persona. Non è pertanto necessario essere danzatori o possedere particolari capacità di movimento.

Le nostre emozioni più profonde, gioia, tristezza, paura, rabbia sovente vengono trattenute ed intrappolate all'interno di blocchi, tensioni, contratture e posture scorrette, che indeboliscono la capacità comunicativa del corpo e la sua naturale vitalità, costringendolo entro schemi di movimento ridotto. In questo modo arriviamo ad isolarci, dagli altri innanzitutto, ma anche dalle potenzialità del nostro mondo interiore, dalla nostra creatività. La Danza Terapeutica ci accompagna attraverso l'ascolto profondo del respiro e del corpo e, insieme alla musica e all'uso di materiali e di stimoli creativi che facilitano il movimento, ci permette di sciogliere gradualmente queste tensioni e di esserne più consapevoli. La Danza Terapeutica ci

conduce ad un contatto profondo con noi stessi, con le nostre emozioni e con i nostri ricordi, creando ponti con il passato e con parti di noi stessi dimenticate o inesprese.

Conduce Elisa Ramonda, danzaterapeuta APID, laureata in Scienze dell'Educazione, si è diplomata in DanzaMovimentoTerapia con Elena Cerruto - danzatrice, danzaterapeuta APID e direttrice della Scuola di Formazione in DMT Centro Sarabanda di Milano - formandosi nel suo metodo: la Danza terapeutica. Parte fondamentale del suo percorso formativo sono stati gli stages con Maria Fux, danzaterapeuta argentina ideatrice del metodo omonimo.

