

IL CENTRO YOGA DALMINE

ospita, **sabato 21 gennaio 2012**, ore 15.30
un incontro di danza terapia condotto da **FRANCESCA REVERA**

IL CORPO CHE ABITO

-proposta per un percorso di esplorazione e scoperta di sé attraverso il movimento-

Utilizzando il movimento in modo creativo e libero da impostazioni tecniche, il gruppo sarà condotto verso:

l'auto-osservazione

chi sono, come mi muovo, come comunico

l'ascolto rispettoso delle proprie sensazioni corporee

quali sono i movimenti che mi fanno stare bene, cosa sento quando mi muovo

l'accoglienza delle immagini e delle risonanze emotive evocate dal movimento

cosa mi ricorda, cosa provo quando mi muovo

l'apertura alla relazione con gli altri e con i loro movimenti

come mi relaziono agli altri, come mi sento

la scoperta del piacere di muoversi

L'obiettivo che guida il percorso è il benessere della persona: usare il movimento come strumento per conoscersi meglio e rilassarsi.

La metodologia è basata sul rispetto e l'accoglienza dei bisogni del gruppo.

E' necessario un abbigliamento comodo e calzini anti-scivolo.

Si consiglia inoltre di portare una coperta da utilizzare nella fase di rilassamento.

La partecipazione è **gratuita**; è gradita una conferma per e-mail a frigeni@centroyogadalmine.it

FRANCESCA REVERA

Psicologa clinica, laureata presso l'Università Cattolica di Milano ed iscritta all'Ordine degli Psicologi della Lombardia; diplomata in Danza Movimento Terapia presso il Centro Artiterapie di Lecco, lavora da alcuni anni nella progettazione e conduzione di laboratori espressivi rivolti a persone diversamente abili.

Centro Yoga Dalmine

Via Don Rocchi, 22 - 24044 Dalmine BG

Tel. 035.370216 - Fax 02.70035416

E-mail: frigeni@centroyogadalmine.it

Web: www.centroyogadalmine.it