



Modulo n°

**18**

### **BIODANZA: MUSICA E MOVIMENTO PER LO SVILUPPO ARMONICO DELLA PERSONA**

**Docente** Micaela Bianco

**Giorno** Mercoledì

**Orario** 10-12

**Periodo** Dal 6.10.2021 all'1.12. 2021 (9 incontri),

**Sede** Spazio "Galgario", via Galgario 1 (€ 36)

**Argomento** Biodanza (max 30)

**Presentazione** *La Biodanza è un sistema di rinnovamento esistenziale. Attraverso l'esperienza del corpo in movimento, dell'emozione, e dell'incontro-scambio con gli altri, accompagnato da musiche specifiche, viene facilitata una sensibilizzazione profonda nei confronti di noi stessi, dell'umanità e del mondo che ci comprende. Il risultato è un aumento della capacità di esprimere la nostra affettività e di trovare nuove motivazioni: la nuova sensibilità verso la vita può farci scoprire i suoi aspetti più intimi e meravigliosi. Se volete provare questa nuova esperienza, potrete migliorare le relazioni, facilitare l'amicizia, stimolare le affinità elettive e trovare nuove forme di contatto umano.*

**Tutor**

#### **Calendario**

- 1 06.10.2021 Sessione introduttiva: la Biodanza tra le pratiche a mediazione corporea. La triade MUSICA, MOVIMENTO, EMOZIONE. Il movimento come metafora del nostro "muoverci nell'esistenza". Esercitazione pratica
- 2 13.10.2021 Esercitazione pratica in gruppo preceduta da breve introduzione teorica e condivisione dei partecipanti: Vissuto, Vivencia, relazione, emozione, dinamica di gruppo. L'esperienza del corpo in movimento e dell'emozione come strumenti di relazione
- 3 20.10.2021 Esercitazione pratica in gruppo preceduta da breve introduzione teorica e condivisione dei partecipanti: l'espressione della Vitalità come dimensione dell'essere in relazione. L'autoregolazione e l'istinto di autoconservazione
- 4 27.10.2021 Esercitazione pratica in gruppo preceduta da breve introduzione teorica e condivisione dei partecipanti: l'espressione della Creatività. Dall'immaginazione all'azione. La capacità di trasformazione
- 5 03.11.2021 Esercitazione pratica in gruppo preceduta da breve introduzione teorica: l'espressione della Affettività. Dalla capacità di vincolo all'incontro in feedback. Connessione e contatto
- 6 10.11.2021 Esercitazione pratica in gruppo preceduta da breve introduzione teorica e condivisione dei partecipanti: il corpo come fonte di piacere. Il movimento verso il piacere. La capacità di trovare piacere nel proprio stile di vita o di cambiare ciò che non ci piace
- 7 17.11.2021 Esercitazione pratica in gruppo preceduta da breve introduzione teorica e condivisione dei partecipanti: l'espressione della Trascendenza. Dall'incontro con sé all'incontro con l'altro e con l'Altro
- 8 24.11.2021 Esercitazione pratica in gruppo preceduta da breve introduzione teorica e condivisione dei partecipanti: le categorie del movimento come modalità dell'espressione di sé: Il Ritmo e La Fluidità, l'Impulso, l'Impeto, la Potenza
- 9 01.12.2021 Esercitazione pratica in gruppo preceduta da breve introduzione teorica e condivisione dei partecipanti: le categorie del movimento come modalità dell'espressione di sé: Equilibrio, Elasticità, Estensione, Leggerezza

