|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Tu -* TERZA UNIVERSITA’ - 2022/23**  Bergamo -**PRIMA FASE** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | Modulo n° | **17** | ***BIODANZA: MUSICA E MOVIMENTO PER LO SVILUPPO ARMONICO DELLA PERSONA*** | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente**  **Giorno**  **Orario**  **Periodo**  **Sede**  **Argomento**  **Presentazione** | Micaela Bianco  Mercoledì  10 -11.30 Dal 28.09.2022 al 30.11.2022 (10 incontri) Spazio “Galgario”, via Galgario 1 (€ 40,00)  **Biodanza** (max 30)  *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** | 28.09.2022 | 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** | 05.10.2022 | 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** | 12.10.2022 | Esercitazione pratica in gruppo preceduta da breve introduzione teorica e condivisione dei partecipanti: l'espressione della Vitalità come dimensione dell'essere in relazione. |
| **4** | 19.10.2022 | L’autoregolazione e l’istinto di autoconservazione 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** | 26.10.2022 | 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** | 02.11.2022 | 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** | 09.11.2022 | 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’Oltre |
| **8** | 16. 11.2022 | 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** | 23. 11.2022 | 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 |
| **10** | 30. 11.2022 |  |