 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2024/25**

 Bergamo - **TERZA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **82** | ***BIODANZA: MUSICA E MOVIMENTO PER LO SVILUPPO ARMONICO DELLA PERSONA 3*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Micaela Bianco** |
| **Giorno** | Mercoledì |
| **Orario** | 10.00-12.00 |
| **Periodo** | Dal 12 marzo al 21 maggio (10 incontri - € 40,00) |
| **Sede** | spazio “Galgario”, via Galgario 1 |
| **Argomento** | **BIODANZA**  |
| **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 proverete questa nuova esperienza, potrete migliorare le relazioni, facilitare l’amicizia, stimolare le affinità elettive e trovare nuove forme di contatto umano*. |

**Calendario**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 12.03.2025 | 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** | 19.03.2025 | 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** | 26.03.2025 | 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** | 02.04.2025 | 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** | 09.04.2025 | 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** | 16.04.2025 | 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** | 30.04.2025 | 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** | 07.05.2025 | 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* |  |
| **9** | 14.05.2025 | 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** | 21.05.2025 | Esercitazione pratica in gruppo preceduta da breve introduzione teorica e condivisione dei partecipanti: le categorie del movimento come modalità dell'espressione di sé: *Impulso, Impeto, Potenza* |  |