 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2025/26**

Bergamo - **PRIMA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **20** | ***BIODANZA****:* ***MUSICA E MOVIMENTO PER LO SVILUPPO ARMONICO DELLA PERSONA 1*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Micaela Bianco** |
| **Giorno** | Mercoledì |
| **Orario** | 10.00 - 12.00 |
| **Periodo** | Dal 24 settembre al 26 novembre 2025 (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** | 24.09.2025 | 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** | 01.10.2025 | 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** | 08.10.2025 | 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** | 15.10.2025 | 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** | 22.10.2025 | 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** | 29.10.2025 | 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** | 05.11.2025 | 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** | 12.11.2025 | 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** | 19.11.2025 | 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** | 26.11.2025 | 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* |