

## **PERCORSO DANZA E ARMONIA**

### **RELAX E LIBERTÀ DI MOVIMENTO**

**ESPERTA: ELISA CARAMASCHI**

Il nostro strumento di azione nel mondo è il corpo. Il modo di camminare la postura e i movimenti raccontano di noi molto più delle parole. Sul corpo si riversano tutte le pressioni della vita quotidiana. Attraverso la danza emozionale possiamo sperimentare un ascolto profondo del nostro stato d'animo e delle nostre emozioni ed esprimerli attraverso il movimento.

#### **Destinatari**

Adulti (corpo docenti e genitori).

#### **Finalità**

Imparare a riconoscere e ad esprimere le proprie emozioni attraverso un linguaggio non verbale. Potenziare la capacità di utilizzare il corpo per relazionarsi con gli altri attraverso gli elementi fondanti della Danza: corpo, spazio, dinamica, relazione, emozione. Utilizzare la funzione ludica della danza come espressione positiva per raggiungere il benessere. Aumentare la fiducia e la collaborazione attraverso l'ascolto e l'osservazione di sé e di chi interagisce con noi.

#### **Il progetto e la metodologia**

Le lezioni si dividono in cinque fasi: rilassamento, percorso sensoriale, percorso emozionale, movimento coreografico, conclusione. Durante queste fasi vengono utilizzati vari esercizi individuali, a coppie o in gruppo per aumentare la fiducia e l'autostima e migliorare il rapporto con il gruppo e l'integrazione. Il gruppo viene di volta in volta invitato a muoversi seguendo una voce guida che lo accompagna in un percorso prima sensoriale e poi emozionale aiutati da immagini, colori e musica. La musica viene utilizzata durante tutta la durata del lezione ed è fondamentale perché si riesca ad esprimere al meglio le proprie emozioni e potenzialità.

#### **Durata**

La lezione si svolgerà la mattina del sabato a settimane alternate, durerà un'ora per un totale di 8 incontri.