

LABORATORIO DANZA CREATIVA



La Danza per incontrarsi, divertirsi e stare bene

Incontri esperienziali in cui si praticheranno diverse tecniche di movimento creativo, respirazione, ascolto e rilassamento del corpo. L'intento è migliorare l'energia vitale e sciogliere le tensioni fisiche favorendo così l'emergere della salute e di uno stato di benessere sempre maggiore.

Mercoledì – 2 MAGGIO

Mercoledì – 9 MAGGIO

ore 15.00 - 16.00

Conduce:

Antonella Landro, operatrice Biodinamica Craniosacrale. Da più di 10 anni pratica danza, come ricerca, consapevolezza del movimento e ascolto del corpo, frequentando corsi di danzaterapia e anatomia esperienziale

Gli incontri sono aperti a solo donne.

Si consigliano abiti comodi, una copertina o un telo di cotone per alcuni esercizi da farsi a terra.

Per info e conferme: rivolgersi alla segreteria [051 634 5431](tel:0516345431) aperta tutti i giorni da lunedì a venerdì dalle 16:30 alle 18:30

L'incontro si svolgerà presso il salone della Parrocchia della Beverara

Massimo per 10 persone