

L'abbigliamento consigliato ai partecipanti per svolgere il lavoro deve essere comodo (T-shirt e pantaloni morbidi, oppure abiti per danza o ginnastica, ecc), piedi scalzi. Si deve portare una copertina leggera, calzini per i piedi, carta bianca e matite per scrivere e per colorare.

Dove:

Chorea
Via S. Tommaso 18/e, 40139 Bologna
INFO e ISCRIZIONI: 051- 0869685
chorea1986@yahoo.it - www.chorea.it

Per raggiungere il centro Chorea:

BUS :dalla stazione 25 / 37 direzione Fossolo
AUTO: uscita Tangenziale 11 bis

Quando:

DOMENICA 21 FEBBRAIO 2010
ORARIO: 10.00 - 13.00 e 15.00 - 18.00

Costi:

€ 80 + € 10 di iscrizione per gli allievi esterni alla scuola.

E' assolutamente necessario versare un acconto di 30 € (restituito in caso il seminario non verrà fatto ma non restituito in caso di mancata partecipazione) sul costo totale del laboratorio entro il 30 Gennaio presso la segreteria del centro Chorea o con bonifico bancario intestato a Chorea soc. coop.

Via San Pier Tommaso 18/e, 40139 Bologna
EMILBANCA filiale Pilastro
IBAN. IT31U0707202407030000205231

CHOREA soc. coop.
Via San Pier Tommaso 18/e 40139 Bologna –
Info 051/0869685 - E mail: chorea1986@yahoo.it - www.chorea.it

Attraverso la spontaneità del movimento,
la coscienza delle sensazioni e del respiro,
il rispetto della peculiarità di ognuno,
si produce un'occasione
per rivelarci in armonia con noi stessi e con ciò che ci circonda.

L'INSEGNAMENTO DELLA CIOTOLA VUOTA

LA DANZA E LA CRESCITA INTERIORE



“Ogni goccia di vita danza non separata dal tutto
In superficie e profondità,
dov'è la differenza ? ”

LABORATORIO DI DANZA LIBERA
CON Rev. DOJU D. FREIRE
DOMENICA 21 FEBBRAIO 2010

Crep
Chorea

Scuola di Danza ModernoCreativa
Centro Solare di Pedagogia Artistica

I
T
A
N
T
I
V
O
L
T
I
D
E
L
L
A
D
A
N
Z
A

La danza libera è un linguaggio espressivo primordiale, è un efficace strumento creativo, pedagogico, artistico e di grande aiuto terapeutico, favorisce la crescita e la maturazione emotiva e fisica degli individui.

Nella pratica della danza libera non si impongono dei modelli, né si esigono doti selettive; si cerca piuttosto di sviluppare creativamente, in modo ludico, la naturale capacità espressiva non verbale innata che tutti abbiamo.

Questa proposta di introduzione al linguaggio della danza libera, come mezzo di espressione profonda del Sé, è aperta a tutti, è adatta sia alle persone principianti nell'argomento sia alle persone con formazione in danza o in altre aree professionali.

Allo stage primario, successivamente, è possibile dare continuità al laboratorio attraverso approfondimenti.

Sulla base di antichi insegnamenti orientali, secondo principi spirituali universali, e sulla base dell'Analisi del Movimento, secondo Rudolf Laban, si svilupperanno le basi della danza libera in armonia con la nostra umana necessità di conoscenza interiore profonda. Questo avverrà attraverso sia il rilassamento, sia la coscienza della respirazione e dei fattori del movimento, sia con l'improvvisazione danzata. La danza è una delle prime e più antiche espressioni creative degli esseri. Non solo gli esseri umani, ma anche gli animali danzano per comunicare, raccontare, esprimere con il linguaggio dei gesti ciò che il linguaggio delle parole non riesce a dire. Nella storia dell'umanità la danza è presente in tutte le epoche e culture. Ha aiutato gli esseri, sin dai tempi più remoti, a trasformare le proprie paure in coraggio, l'aggressività in forza produttiva, le emozioni in forme poi chiamate creative, ed i sogni ed aspirazioni in preghiera.

Considerata sacra per millenni, trasformata attraverso i secoli in manifestazioni popolari, limitata nelle regole ristrette delle accademie, nel nostro secolo ritorna alla libertà delle forme.

Adeguandosi alle esigenze della cultura contemporanea, recupera la sua qualità terapeutica naturale e si presta di nuovo ad aiutare l'equilibrio umano dell'unità corpo-mente-spirito.

Può essere applicata e sviluppata a qualsiasi età e in svariate condizioni fisiche e mentali perché non ricerca un modello estetico, ma offre l'importante possibilità di contattare e manifestare l'espressione emotiva profonda in modo non verbale.

Monaca della tradizione buddhista Zen Soto. Nata nel 1955 in Brasile dove ha studiato danza con G. Wagner, L. Millás, C. Perotti, Maria Duschenes. Vive in Europa dal 1974, dove ha studiato con S. Acquarone, A. Sagna e Mm.R. Chladek.

Da molti anni indirizza la sua ricerca professionale verso l'unità del corpo-mente attraverso la danza libera, l'espressione corporale ed il teatro-danza, applicando progressivamente i risultati della sua ricerca in Italia e all'estero.

Diplomata in danza classica attraverso il metodo della *Royal Academy* di Londra e in danza espressiva a Vienna attraverso il metodo *Erganzungsstudium* di Mm. Rosalia Chladek.

Insegna danza libera per ogni età, guida gruppi di studio-ricerca e collabora anche in vari programmi di sostegno terapeutico.

Attualmente vive e lavora nel nord d'Italia, dove si occupa soprattutto della pratica dello Zen continuando ad applicare la danza come mezzo di espressione creativa, in beneficio della serenità e della salute degli individui.

E' coordinatrice in Italia per il *The Global Peace Initiative of Women* di New York (www.gpi.org)