

Corso di Movimento Armonico

Il corso mira alla promozione del benessere integrato della persona attraverso l'espressione corporea e la musica, favorendo una sempre maggiore relazione armonica con il proprio corpo e con sé.

Tale possibilità nasce dalla profonda e ormai accertata correlazione tra corpo e psiche.

In tale prospettiva un lavoro volto a portare armonia nel corpo si rifletterà anche sulla mente, aiutando a rilasciare tensioni e favorendo un complessivo benessere della persona.

Durante il corso verranno utilizzate anche alcune tecniche del sistema "Danza della Dea®" di Giulia Mion, centrate sulla respirazione, la danza e il movimento consapevole del proprio corpo.

Musica e movimento possono supportarci nella scoperta della bellezza che si cela in noi e nella nostra gestualità permettendoci di esprimerla con sicurezza e fiducia.