



# “RICONOSCERE IL CORPO”

## LABORATORIO di MOVIMENTO

### con elementi di Danza Movimento Terapia

condotto da Elisa Davoli  
Danza Terapista  
esperta di meditazioni dinamiche  
studiosa di psicologia e Movimento Autentico

Non vi è mai capitato di sentirvi scomodi nel vostro corpo? Un senso di inadeguatezza e separazione, come se il vostro corpo fosse un peso da portare, che vi limita, mentre la vostra mente sembra leggera ed in grado di fare tante cose ?

Se vi è capitato, in quel momento avete perso la connessione ed il contatto con le sensazioni del vostro corpo, che non riuscite più a riconoscere come vostro.

Attraverso la respirazione, esercizi di contatto con le parti del nostro corpo ed una libera esplorazione del nostro autentico movimento, impareremo ad ascoltare i “pesi” che limitano il nostro corpo e riprendere contatto con le nostre percezioni e sensazioni corporee, cercando di sviluppare e riequilibrare il rapporto corpo-mente.

Un percorso di 5 incontri per iniziare a giocare con il proprio corpo ed il movimento ed imparare a sentire e percepire a livello corporeo ciò che siamo e dove vogliamo andare. Una profonda esplorazione di sé per portare un maggiore equilibrio e benessere nella vita di tutti i giorni.

Vi aspetto con gioia per esplorare insieme il movimento unico di ciascuno di noi.

Ciclo di 5 incontri (durata c.a. 2 ore ogni incontro)

Primo incontro di presentazione gratuito

Costo intero percorso 50 Euro.

E' possibile partecipare anche ad un singolo incontro al costo di 15 euro.

Gli incontri si svolgeranno con un minimo di 6 partecipanti.

Abbigliamento comodo e calzini.

Per info e iscrizioni:

Elisa Davoli 333 2892013

[elisa.dav@icloud.com](mailto:elisa.dav@icloud.com)

[corpoespirito.it](http://corpoespirito.it)

