



Calendario
Ciclo di incontri di
Danzamovimentoterapia 2015

Gruppo Les Lazio

Sede Via Assisi 33

17 ottobre ore 10-12

31 ottobre ore 10-12

8 novembre ore 10-12

14 novembre ore 10-12

28 novembre ore 10-12

(5 dicembre)

12 dicembre ore 10-12

Eventuali modifiche saranno concordate con i partecipanti

Obiettivi:

- Ridurre lo stress psicofisico e migliorare le competenze relazionali, Re-investire nell' esplorazione i diversi livelli psicomotori ed ampliare le possibilità di movimento
- Migliorare la propriocezione ed accrescere la mobilità articolare per tornare ad "abitare" il proprio corpo
- Promuovere il processo creativo e l'incontro interpersonale
- Esplorare le diverse modalità sensoriali ed i sistemi corporei: pelle, muscoli, apparato scheletrico
- Offrire uno spazio di ricerca del benessere e di evoluzione personale, di consapevolezza delle proprie emozioni, di riscoperta del piacere funzionale, di affinamento delle funzioni psicomotorie e cognitive, di consapevolezza della propria identità e della propria immagine corporea.

Le caratteristiche delle patologie reumatiche infiammatorie ad eziologia autoimmune come il Les, la fibromialgia, la sclerosi multipla comportano una percezione di una ridotta funzionalità psico-fisica come conseguenza della sintomatologia fisica e come importante correlato dello stress psicofisico e del disagio psichico che l' andamento di queste malattie porta con se'.

Le componenti che più contribuiscono dal punto di vista fisiologico al disagio sono la stanchezza cronica, la riduzione della forza muscolare, la rigidità articolare, i disturbi propriocettivi, accompagnate frequentemente dalla sensazione di perdita di controllo e gestione del proprio corpo, una disconnessione con la propria immagine corporea che contribuisce ad aumentare la vulnerabilità a stress, ansia e depressione e costringe in un registro psicomotorio ristretto e ripetitivo.

La Danzamentoterapia, si radica innanzitutto nella matrice artistica ed espressiva della danza, coniugando la componente biologica e funzionale del movimento, il lavoro di graduale esplorazione motoria, di modulazione tonica e affinamento della propriocezione, con l' attenzione agli aspetti simbolico-affettivi e creativi del movimento,rendendo possibile a ciascuno nelle proprie possibilità e caratteristiche una progressiva ri-connessione con il proprio corpo come risorsa creativa e relazionale.

Il corpo è il luogo delle manifestazioni degli stati affettivi e del ricordo delle emozioni, il lavoro sul gesto racchiude il ricorso agli strumenti primari della comunicazione: sensorialità, flussi tonici e posturali, contribuendo alla riorganizzazione del sé psicofisico.

A chi è rivolto: Agli iscritti al Gruppo LES Lazio, ma aperto a chiunque sia interessato a questo tipo di lavoro.

Ricordo che non è necessaria alcuna esperienza pregressa di danza o tecniche di movimento e che il contributo per ogni incontro sarà di E. 5,00. Per chi non fosse socio del Gruppo Les è richiesto il versamento della quota associativa (E. 20,00) che darà comunque il diritto alla partecipazione di tutte le attività proposte dall' Associazione.

Per qualsiasi comunicazione

Carla Metallo 3498412431 cmfoto@libero.it