



Dal Tempo Sospeso alla Trasformazione
Nuove forme del processo creativo
15/21 NOVEMBRE 2021



Lo spazio del respiro. **Ricentrarsi : la sottile forza** **del diaframma**

Questa proposta nasce da una riflessione tra Lara, fisioterapista e Giusi, psicologa e danzavimentoterapeuta Apid®, sulla necessità di trovare risorse e fiducia a partire dal nostro corpo, concentrandoci in particolare, sul ruolo del 'diaframma' che connette e fa "spazio" tra le parti. In occasione della Settimana Italiana della Danza Movimento Terapia Apid® e rispetto al tema proposto, "Corpo e Trauma", siamo partite dalla necessità di scoprire e ritrovare il proprio 'centro', per non farci

'sommersere' dal sovraccarico di dati e di informazioni che a volte ci 'spingono' a recuperare quasi voracemente 'tempo, spazio e contatti'. L'intento è quello di offrire un tempo di connessione sul respiro, sullo spazio e il volume del nostro torace, sul ruolo del diaframma, sull'emissione della voce. Alla ricerca della nostra personale modalità di connettersi al mondo senza perdere appunto, se stessi... E in questa ricerca, potrà sorprenderci l'arrivo di un movimento e forse anche di una danza o un canto....

A chi è rivolto: A tutti coloro che sono interessati dai 18 anni in su. L'evento è **gratuito**.

Conduttori:

- Lara Rita Lolli, fisioterapista, osteopata, master primo livello PNEI. Esperta in rieducazione dell'equilibrio. Lavora presso lo Studio Polispecialistico Physios di Sesto San Giovanni (MI)
- Giusi Negroni, psicologa psicoterapeuta e danzavimentoterapeuta Apid®, lavora attualmente in psichiatria (attività riabilitative psichiatriche), in un Consultorio Familiare e presso lo studio Physios di Sesto San Giovanni. Ha una formazione in psicotraumatologia e in tecniche somatosensoriali.

Dove?

Presso gli spazi dello Studio Polispecialistico Physios ,via Volta 15, Sesto San Giovanni (MI).

Quando? Per rispettare le normative Covid e la capienza prevista (max sei persone per ciascuna data proposta), si propongono due momenti differenti.

17 novembre mercoledì ore 19.30-21.00 / 19 novembre venerdì ore 9-10.30

Per informazioni e prenotazioni:

Contattare le due conduttrici ai seguenti recapiti:

Giusi Negroni: negronigi@libero.it

Lara Rita Lolli: lara.lolli@gmail.com o tel 392/4195227 (whatsapp o sms)

Nota bene. Occorre, come per tutte le attività di gruppo, essere in possesso del Green Pass.