



## **Scuola Triennale di Naturopatia Psica PESCARA Anno Didattico Blu 2017**

---

***DANZAMOVIMENTOTERAPIA. Attività corporee e di rilassamento***

**Dott.ssa S. Forcini**

### **Il corpo nelle relazioni di aiuto**

24 Giugno 2017 - Esperienza Pratica Guidata – indicazioni per i partecipanti

---

Il corpo e il suo movimento sono le nostre modalità di entrare in contatto con noi stessi e di comunicare con gli altri. L'esperienza proposta riguarderà:

- **L'ascolto del proprio corpo (mattina)**
- **Il corpo nella relazione (pomeriggio)**

L'attività è accessibile a tutti e per partecipare è necessario un sufficiente livello di motivazione e di disponibilità a mettersi in gioco mentre non è richiesta alcuna competenza di danza.

#### **Metodologia ed equipaggiamento**

Attività di movimento corporeo, esercizi di respirazione, di rilassamento, di automassaggio. Indossare un abbigliamento comodo (tuta e calzini) e portare una piccola coperta.

La DMT è un'attività che ha origini dalla danza ma non è l'apprendimento di una tecnica. E' adatta a tutti e si può partecipare all'esperienza senza avere avuto precedenti studi di danza. Si svolgeranno attività di:

- Respirazione
- Rilassamento
- Movimento
- Relazione

#### **Modalità di partecipazione**

Disponibilità a mettersi in gioco imparando dalla propria esperienza condivisa con gli altri. E' consigliato indossare un abbigliamento comodo (tuta e calzini). Il corso non ha validità formativa professionale nella DMT.