

Conduce l'incontro

MARIA FRANCESCA LAZZI



Danzaterapeuta Metodo Maria Fux



DOMENICA 24 MARZO

dalle 10 alle 12.30

DANZARE LA FIDUCIA

In questo incontro Francesca ci offrirà degli stimoli - musica, parole, oggetti - per stuzzicare nel nostro corpo la voglia di un movimento libero e autentico, che ci dia piacere interiormente.

Il tema di questa avventura insieme sarà LA FIDUCIA ed il corpo sarà il nostro traghettatore.

Spegneremo la mente, ci apriremo all'immaginazione e sperimenteremo un cammino profondo, dentro di noi.

Maria Francesca viene da Grosseto...

"Sono una persona
eclettica, da sempre in
ricerca di benessere e
bellezza da condividere con
gli altri. I miei campi di
gioco sono stati
l'architettura, il teatro
fisico e l'arte di strada.
Mi dedico agli altri
lavorando come educatrice
ed insegnante.

Come danzaterapeuta mi prendo cura di me e di chi mi sta vicino attraverso un'arte in cui confluiscono tutte le mie passioni e la mia ricerca spirituale.

Quest'arte meravigliosa si chiama Danza Creativa, metodo Maria Fux. La danza è per tutti e danzare non è mai stato così rigenerante!

Cos'è la fiducia, oggi per me?

Contattare il proprio corpo significa accoglierne la verità, andando oltre a credenze e pregiudizi.

Durante l'incontro nel movimento, risveglieremo la nostra sensibilità corporea ed esploreremo la relazione con noi stesse, con gli altri e col mondo, incontreremo alleati e resistenze.

Musica, immagini e parole saranno guide per danzare la fiducia nella vita con le sue emozioni ed i suoi vissuti; per sviluppare gesti e movimenti autentici di cura verso noi stesse e gli altri; per abitare il nostro corpo in modo nuovo.



LA SINFONIA DANZATA DEL CORPO

6 professioniste
8 incontri
1 domenica al mese
da ottobre 2023
a maggio 2024

Yoga
Danza
Teatro
Meditazione
Scrittura creativa
Laboratori esperienziali

CENTRO AHIMSA
Via Verga 4 | Cecina | LI
www.centroahimsa.it
Info e prenotazioni:
Elisabetta 347.8732230

Questo incontro rientra nel progetto dedicato alle DONNE: LA SINFONIA DANZATA DEL CORPO.

Grazie all'incontro con tecniche differenti risveglieremo la nostra vitalità per riportarla in superficie come un grande e profondo respiro di consapevolezza e di amore verso noi stesse.

In questo percorso insieme partiremo dal corpo, dalle sue esperienze, dai suoi bisogni.

Cercheremo strade, linguaggi, nuovi spazi in cui poterci esprimere.

Ci sarà da divertirsi, riflettere, ballare, provare piacere... saranno incontri profondi, nel rispetto e nel supporto dell'intimità di ognuna di noi!

Creeremo un luogo protetto, fra donne, in cui ritrovare fiducia e serenità.

È possibile, io ci credo! Vi aspetto...

