



“senza sole sono silente”

LED - Laboratorio di Educazione al Dialogo

Movimento creativo

ENERGIA, EMOZIONI, CREATIVITÀ, VITA IN MOVIMENTO

con **Gabriella Piazzon**



“Dovremmo essere molto più aperti verso tutte le esperienze, comprese le varie sensazioni che provengono dal corpo”

Carl Rogers

domenica 7 maggio, ore 14.30-18.00

presso Villa S. Ignazio, Via delle laste 22, Trento

Un pomeriggio all'insegna della libera espressione di sé, attraverso la musica, la danza, il gioco e la comunicazione espressiva

La proposta è adatta ad ogni età e, oltre ad essere un modo originale e piacevole per tenersi in forma e ritrovare vitalità, aiuta a far fluire questo senso di gioia e pienezza dal corpo alla mente, dalla mente alle emozioni, dalle emozioni al cuore e dal cuore allo spirito.

Iscrizioni preferibilmente entro mercoledì 26 aprile

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:

Laboratorio di Educazione al Dialogo - Villa S. Ignazio, Via delle Laste 22 - Trento
tel. 0461 268873, lun e mer dalle 15.00 alle 18.00 - e-mail: led@vsi.it
sito web: www.led-laboratorioeducazionedialogo.it - [pagina facebook](https://www.facebook.com/ledlab)

Questa esperienza ci consente di stare nel qui ed ora, lasciando fuori tutto il resto, vivendo solo un momento presente caratterizzato da emozioni positive che produce una *peak experince* (un breve ed intenso momento di autorealizzazione) che aiuta ad abbassare i livelli di stress e a produrre di una sensazione di benessere e alleggerimento mentale, unita ad un migliore contatto con se stessi.

PECULIARITÀ ED EFFETTI BENEFICI

- Gioco, danza, movimento armonico e dinamico con la musica
- Libera espressione personale attraverso il linguaggio non verbale
- Facilitazione di una relazione autentica con se stessi e con gli altri

È consigliato abbigliamento comodo e calzini antiscivolo

METODI

Movimento Globale Evolutivo Centrato sulla Persona, nato dall'elaborazione di due approcci: **Metodo Rio Abierto**, tecnica creativa danzata, espressiva e con elementi di improvvisazione che facilitano la rottura degli schemi e il risveglio dell'energia vitale. I partecipanti, disposti in cerchio, imitano i movimenti vivaci e inusuali dell'istruttore, accompagnati dalla musica. Il movimento armonico fa un uso corretto della respirazione, dona scioltezza articolare e tonicità muscolare evocando emozioni attraverso la comunicazione non verbale mediata dal corpo.

L'**Approccio Centrato sulla Persona** di C. Rogers facilita quest'esperienza centrando l'attività sui partecipanti e facendo in modo che essa si svolga in un clima non giudicante caratterizzato da empatia e congruenza, per facilitare un processo di integrazione di corpo-mente- cuore-spirito.

FACILITA IL CORSO: GABRIELLA PIAZZON

Counsellor Professionista dell'Approccio Centrato sulla Persona; Insegnante metodo Rio Abierto; Infermiera professionale; Riflessoterapeuta metodo Marquardt; esperta in arti espressive. www.puntodiluce.net - todocambia@puntodiluce.net

ISCRIZIONE E PAGAMENTO

Il costo del corso è di € 35 + 5 € di quota associativa per l'anno 2017. È possibile iscriversi ad un solo pomeriggio. Per iscriversi contattare la segreteria (telefonicamente o via mail) comunicando i propri dati (nome, cognome, indirizzo, telefono, e-mail) ed effettuare il versamento della quota d'iscrizione tramite bonifico bancario intestato a LED - Laboratorio di Educazione al Dialogo, codice IBAN: IT 45 H 08304 01833 00000 9791693, causale: il proprio cognome e il nome del corso (es. Rossi Abitare il corpo). Eventuali ritiri vanno comunicati con almeno 8 giorni di anticipo, altrimenti il pagamento è dovuto per garantire la copertura spese necessaria allo svolgimento del corso.