

Evento "Relazioni in Movimento"

Sabato 8 e domenica 9 ottobre 2011

Cascina Cuccagna – Creare legami e conoscere sé stessi attraverso l'attività fisica.

Un weekend per promuovere il movimento del corpo come punto di partenza per lo sviluppo di legami sociali significativi e come strumento di conoscenza e consapevolezza di sé stessi.

Sabato 8 e domenica 9 ottobre si alterneranno in Cascina lezioni di tango, danze popolari, laboratori di danza espressiva, Kundalini Yoga, esercizi bioenergetici, teatro-danza, danza terapia, Taiji-Qi Gong... Per avvicinare nuovo pubblico al riconoscimento del potenziale sociale legato alle attività fisiche ed al movimento, così come inteso da diverse tecniche, scuole, discipline e tradizioni. Ecco qui di seguito le attività che *Sapere. Il Sapore del Sapere* realizzerà per l'evento Relazioni in Movimento:

Sabato 8 ottobre 2011

Ore 10.00–12.00: Shiatsu, il movimento e la consapevolezza corporea - *Angela Varallo e Massimo Mucci*

- L'autoshiatsu: come alleviare da soli i nostri dolori, in particolare il mal di testa: 1 ora pratica divisa in dimostrazione e esecuzione guidata continua
- Il trattamento shiatsu dei piedi e del viso: 1 ora di dimostrazione ed esecuzione guidata continua

Ore 12.00-13.30: My massage. Breve corso di automassaggio - *Roberto Bianchi*

Ritorniamo ad essere protagonisti del nostro benessere grazie all'auto-massaggio, semplici tecniche di millenaria saggezza che ci permettono di ristabilire l'equilibrio energetico del nostro corpo riattivando le sue meravigliose capacità di reazione e rinascita. Il corso è tenuto da Roberto Bianchi, operatore in tecniche di riequilibrio energetico, Riflessologia e Tuina. Il corso è rivolto a tutti; è richiesto l'uso di abbigliamento comodo.

Ore 15.00-20.00: Laboratorio di espressione corporea - *Nicola Castelli*

Un vero e proprio laboratorio dedicato all'espressione corporea: uno spazio e un tempo per esplorare le proprie attitudini relazionali (corpo, voce, movimento, contatto, ascolto...); usando il teatro e le sue tecniche come principale (ma non unico) strumento d'indagine

Domenica 9 ottobre 2011

Ore 10.00–12.00: Siamo nati per muoverci! - *Stefano Storti*

In questo laboratorio andrai alla scoperta di quanto sia stupefacente il tuo corpo quando si muove: quali sensazioni ed emozioni riesce a trasmetterti e quanto sia potente come strumento di comunicazione verso gli altri. Attraverso esercizi di respirazione e di autoconsapevolezza con posizioni dinamiche e statiche. Ci saranno momenti di lavoro a coppie e diversi esercizi prenderanno spunto dal teatro come espressività del corpo.

Ore 12.00-13.30: Yoga - *Paola Bianchi*

Una lezione per chi è interessato ad avvicinarsi al piacere della pratica Yoga. In modo semplice e gentile ci concederemo il tempo di sentire il nostro corpo in movimento, ascoltandone il respiro. La tranquillità che scaturirà ci risveglierà ad un nuovo equilibrio.

Ore 15.00-20.00: Life mental fitness - *Alessandra Mattioni*

Life Mental Fitness è un esclusivo programma multidisciplinare* studiato per agire sulla connessione corpo – mente, eseguire un'efficace stimolazione neuronale, migliorare l'integrazione tra i due emisferi cerebrali ed acquisire abilità che ci consentano di sfruttare al meglio le potenzialità del nostro cervello.

Presso CASCINA CUCCAGNA via Cuccagna 2/4 angolo Via Muratori 20135 Milano (MM3 Lodi)