



# CORPO ARMONICO per tutte/i over 18

CIRCOLO ARCI "11 GIUGNO" CARMIGNANO

## Incontri:

**Giovedì 28 marzo | 4 – 11 – 18 aprile | 2 maggio**  
12.00 – 13.00

La conduttrice **Adriana Tignonsini diplomata I.S.Y.C.O (TO)** guiderà alla scoperta di una pratica ESPRESSIVO-MOTORIA in connessione creativa con gli altri, con lo spazio, con i materiali e...ritmi musicali

La finalità è quella di riscoprire le personali capacità espressivo –corporee; nel movimento, nella percezione dei ritmi, nel superamento delle personali fragilità.

### Attraverso il:

- Recupero della fiducia nelle prassi e in sé stessi.
- Riconoscimento delle proprie emozioni ed espressioni corporee.
- Fluire del corpo e del respiro sui ritmi musicali.

### Obiettivi prioritari:

**Risvegliare l' energia corporea - respirazioni-interiorizzazioni -  
rilassamento**

RELAZIONARSI AUTENTICAMENTE ,FUORI DA OGNI GIUDIZIO, CON  
GLI ALTRI IN COPPIA/PICCOLO E GRANDE GRUPPO

RISCOPIRE LE PERSONALI CAPACITA' COMUNICATIVE E  
CORPOREE

CONNETTERSI /MUOVERSI ,CON SICUREZZA E GIOIA, NELLO  
SPAZIO...E SUI VARI RITMI MUSICALI