



DANCE
THERAPEUTIC ART LIFE
MOVEMENT
PER TUTTE LE ETÀ

DANCE AND SHINE
THERAPEUTIC ART LIFE MOVEMENT

Tra Yoga, Respirazione, Centratura e Movimento.

Una ricerca in continua evoluzione sui tesori regalati da anni di discussione tra la danza classica, la contemporanea, il Butoh, il mimo le Arti Marziali e il Teatro.

Lo studio di tecniche di rilassamento, di auto aiuto, Coaching e Terapia fa arrivare ad una sintesi che stimola la passione per la coscienza di sé e il riordino energetico.

La danza rappresenta il fluire e l'ispirazione.

Può aiutare a liberarci dai continui giochi della quotidianità, dalle posture scorrette, dalle ore spese seduti o in piedi.

Può mettere le ali e liberare dai preconcetti anche su noi stessi e sulla nostra personalità oltre che offrirci uno strumento meraviglioso di incoraggiamento e affermazione personale.

Può farci ridere, divertire, giocare, condividere, esprimere le emozioni, anche le più nuove e mai osservate prima.

Può rappresentare un passaggio coerente tra la propria gioia e soddisfazione e il suo manifestarsi oltre che consegnare un mezzo per liberarsi dai pensieri e da quelle esperienze che non ci lasciano a volte in pace e si presentano sotto forma di nervosismo o automatismi.

Siamo corpo nello spazio, e dove sia e cosa faccia siamo sempre noi a deciderlo, ma anche nel caso non sia così la

danza ci può far ritrovare Energia e Buonumore per affrontare i nostri Step quotidiani verso la felicità.

Nelle lezioni si esplorerà I Movimento attraverso lo scioglimento muscolare e il Pranayama, verranno identificati i punti di stress e di ristagno sia a livello corporeo che sottile.

Si affronterà il tema del gioco e della guarigione emozionale attraverso il ritmo, la musica e il movimento armonico.

Un nuovo approccio che unisce tutte le discipline da quelle piu' tecniche a quelle piu' originali che ho personalmente studiato e sperimentato come efficaci ed infallibili!

BIO

Anna Bastoni Performer, Multimedia Artist, Art Educator, Therapeutic ArtLife Coach, lavora dal '96 ad Opere Multimediali usando FotografiaPerforming Art e Regia in Eventi, Mostre Collettive, Biennali, Festival in Gallerie, Musei e Teatri tra cui Macro Asilo, Maam, Macro Testaccio, Ex Mattatoio, Teatro Quirino, Sala Nervi, Volksbühne Theater Berlin, Teatro Vascello, Orto Botanico di Roma, Ex Lanificio/DAF, Galleria Altri Lavori in Corso, Galleria Piomonti, Mind Pirates Gallery Berlin ed altre con pubblicazioni su riviste d'Arte come [Art a Part of Culture](#), [DanzaSi](#), [Urbanmirrors](#), [Roma Today](#), [InsideArt](#), [DromeMagazine](#), [Artribune](#), [Undo.net](#).