

Gli incontri si svolgono tutti i
VENERDI' POMERIGGIO

Percorso tenuto in collaborazione con
Associazione di famiglie "La Quercia"
ONLUS

Via Strada per Pontevecchio 20
20013 Magenta (MI)

Per info e iscrizioni:

Tel. 02 97299135

3756069395

Mail: ass.quercia@tiscali.it



Manuela Mariotti

Ex-danzatrice, Insegnante di Hata Yoga e
GiocaYoga, formazione in Danzaterapia e
Artiterapie Integrate presso Centro Studi
Art.I.L.E., con approfondimento del Metodo
Fux.

“Credo fermamente nelle terapie artistiche
e creative e la danza è da sempre la mia
passione. La Danzaterapia mi permette di
fare della danza uno strumento
comunicativo, trasformativo, integrativo,
educativo, accessibile a tutti e carico di
bellezza.”



DanzAbilità

*“La musica è vita, la vita è
movimento”*



Percorso di danzaterapia a cura di

Manuela Mariotti

A partire da febbraio 2023

*“La danza è il linguaggio nascosto
dell'anima”*

Martha Graham



Uno spazio creativo, accogliente e inclusivo dove si vuole dare la possibilità di sentirsi, ascoltarsi, sperimentarsi e conoscersi attraverso il movimento danzato e il gruppo.

Un percorso esperienziale, tra musica, immagini, stimoli coreografici, dove il corpo mette in campo le proprie risorse attraverso

la comunicazione non verbale, un modo di esprimersi con autenticità e spontaneità.

Il gruppo e il singolo saranno accompagnati e sostenuti nel proprio spazio emotivo. Un percorso di consapevolezza corporea che vuole favorire il riconoscimento, la canalizzazione e la manifestazione delle proprie emozioni.

La danza permette di utilizzare il linguaggio artistico e creativo del corpo, un corpo ricettivo, in movimento e libero di mostrare la sua bellezza. Un'arte in grado di creare relazioni sensibili e profonde.

La terapia esiste quando emerge l'intento e l'esigenza di portare benessere e un miglioramento della qualità di vita, lasciando un senso di integrità e appartenenza.

Attraverso il gioco e la Danza Creativa, si vuole portare BenEssere, Integrazione e Inclusione. Un laboratorio fatto di danza, musica, colori, immagini che prendono forma in un clima privo di giudizio, stimolante e significativo.

Obiettivi del percorso:

- Portare maggiore consapevolezza al corpo.
- Valorizzare le proprie risorse
- Favorire l'espressione di Sé.
- Aumentare la capacità di osservazione, attenzione e ascolto.
- Imparare a vivere in modo esperienziale la musica.
- Fare esperienza del ritmo.
- Creare relazioni di qualità e sentirsi parte del gruppo.
- Sviluppare fiducia in sé e nell'altro.

*“La danzaterapia dà la meravigliosa
possibilità di comunicare, di essere
unito all'altro”*

Maria Fux

