



Lunedì 3 febbraio inizierà un nuovo laboratorio incentrato sulla danza terapia secondo il metodo Fux, presso l'associazione culturale Pandora di Seano in via Don Milani 7 alle ore 21. A condurlo sarà Ilaria Bonacchi, pedagoga operante nel sociale, danzatrice fin dall'infanzia con una passione per la danza moderna e docente di teatro e di danza creativa e dal 2017 anche operatrice di danza terapia artistica secondo il metodo elaborato da Maria Fux, ballerina, coreografa e danzaterapeuta argentina di fama mondiale.

Il metodo Fux propone una danza creativa ed artistica, che genera cambiamenti nelle persone grazie al movimento e permette loro di esprimere le proprie potenzialità. Il metodo parte essenzialmente dall'ascolto del proprio corpo: gli allievi abbandonano progressivamente la loro rigidità a favore di nuovi movimenti e forme più flessibili, scoprono contemporaneamente se stessi e le proprie capacità, ed accettano i propri limiti come un'opportunità. La danza terapia si pone quindi come ricerca di se stessi ed atto creativo, produce un cambiamento sul corpo fisico e sul mondo interiore, per cui l'allievo arriva a pensare "danzo e quello che faccio mi appartiene".

Il laboratorio condotto da Ilaria Bonacchi sarà principalmente informativo ed esperienziale ed articolato in otto incontri, tutti il lunedì e della durata di un'ora ciascuno, che inizieranno con la prova gratuita del 3 febbraio alle 21. Per partecipare non occorre avere alcuna esperienza di danza pregressa, perché durante il percorso gli allievi arriveranno ad un'espressione libera e creativa di loro stessi, scoprendo nuovi movimenti e nuove forme grazie alla musica ed a stimoli come oggetti, teli ed immagini, e superando i limiti grazie anche all'incontro col corpo altrui.

Gli otto incontri saranno focalizzati sui vari aspetti del metodo Fux sia da un punto di vista

teorico sia da un punto di vista pratico, come l'interazione del corpo con lo spazio, il superamento dei limiti per trovare movimenti, la creazione di nuove forme individuali e poi di gruppo. Per imparare sarà fondamentale ascoltare prima di tutto la musica, stimolo principale, e la voce di chi conduce, per poter creare una danza armonica con piacere ed in verità per il proprio benessere psicofisico.

Per maggiori informazioni è possibile contattare l'associazione al numero di cellulare 3791329812. Il costo totale del laboratorio è di 80 euro, la tessera associativa e l'iscrizione sono necessarie. *(Valentina Cirri)*