

Da lunedì 5 ottobre partirà il laboratorio di danza terapia basata sul metodo Fux o di danza creativa presso l'associazione culturale Pandora di Seano, in via Don Milani 7 alle ore 21. A seguito della [prima edizione](#) che si era svolta l'anno scorso dal mese di febbraio, il laboratorio torna anche quest'anno e sarà ancora condotto da parte di Ilaria Bonacchi, pedagogista operante nel sociale, danzatrice, docente di teatro e di danza creativa e dal 2017 anche operatrice di danza terapia artistica secondo il metodo elaborato dalla ballerina e coreografa argentina Maria Fux.

Il metodo Fux coniuga il corpo e la mente e permette agli allievi di abbandonare le proprie rigidità corporee per arrivare a movimenti e forme di espressione più flessibili, producendo un cambiamento inteso come atto creativo che agisce sul corpo e sull'interiorità.

Il percorso si articolerà in otto incontri, ogni lunedì dalle 21, della durata di un'ora e mezzo, durante i quali i partecipanti apprenderanno le linee generali e i principi del metodo Fux da un punto di vista teorico e sperimenteranno i benefici psicofisici della danza terapia sul proprio corpo da un punto di vista pratico.

Ogni incontro sarà focalizzato su una tematica specifica che sarà affrontata anche in attività grazie all'uso della musica e degli oggetti-simbolo, con la finalità di superare i limiti fisici e mentali e creare nuove forme espressive e danzanti attingendo alla propria creatività.

Per partecipare non occorre avere nessuna esperienza pregressa di danza, dal momento che le potenzialità del proprio corpo saranno messe in campo senza che sia necessario il supporto di una tecnica precedentemente appresa. Per muoversi in libertà sarà richiesto un abbigliamento comodo, unito alla voglia di mettersi in gioco con piacere e serenità.

Il costo del laboratorio è di 80 euro, saranno richieste inoltre la tessera associativa e l'iscrizione. Il primo incontro di prova sarà gratuito. Per iscriversi è possibile telefonare al numero 3791329812. (*Valentina Cirri*)