

Domenica 23 ottobre un evento gratuito ed esperienziale sulla biodanza, aperto a tutti coloro che intendono sperimentare questa forma d'arte come occasione di espressione di se stessi in libertà e in movimento.

Lo stage si terrà dalle ore 15 alle ore 19 nella palestra della scuola primaria Quinto Martini in via Tozzi n 5 a Seano, a cura di Valentina Bigolaro, operatrice e didatta di biodanza Rolando Toro col patrocinio del circolo Arci 11 Giugno di Carmignano.

La biodanza nasce negli anni sessanta come una pratica fisica elaborata dallo psicologo cileno Rolando Toro Araneda, usata come metodo per la cura di pazienti psichiatrici e poi teorizzata in un modello ed adoperata come metodologia anche con le persone sane. La pratica coniuga movimento, danza ed emozioni e viene attuata soltanto in un contesto di gruppo, dove il conduttore propone una serie di esercizi che stimolano la cosiddetta "vivencia", ovvero la sensazione di stare nel qui ed ora.

La 'vivencia' produce a sua volta delle risposte naturali per riconnettere i pensieri alle azioni, la comunicazione affettiva, il rispetto reciproco con sospensione del giudizio, la valorizzazione dell'unicità del singolo, la gioia di vivere, l'attenzione alla vita e l'espressione creativa tramite il corpo.

Nel corso dello stage le attività saranno praticate a piedi nudi o con calzini antiscivolo, per cui è consigliato vestirsi con un abbigliamento comodo che permetta di muoversi in libertà. Per partecipare non è necessario essere già esperti di questa metodologia, ma occorre prenotarsi entro il 19 ottobre. Per iscriversi è possibile contattare i numeri di cellulare: 349/6426127 e 333/8930539, al costo di 35 euro più ulteriori 10 euro in caso di eventuale tesseramento Arci. *(Valentina Cirri)*