Workshop: comunicare al femminile attraverso la danza orientale

Data: 2 agosto 2012 | Autore: Caterina Stabile

ROMA, 08 FEBBRAIO 2012 -"La Formazione va in scena" organizza un workshop dal titolo "Comunicare al femminile attraverso la danza orientale", con la gradita partecipazione di Elisa Lucconi, formatrice e ballerina di danze orientali. Tutti comunichiamo e comunicare efficacemente è un'arte che si può imparare, affinare e migliorare. La comunicazione non è solo quella verbale, anche il nostro corpo comunica e, anzi, la comunicazione non verbale ha un peso decisamente maggiore rispetto a quello che diciamo con le parole; con le parole potremmo anche mentire ma le reazioni, i movimenti e le comunicazioni del nostro corpo, del timbro della voce, etc.. no; trasmettono quello che veramente stiamo pensando e vivendo dentro di noi. In ogni istante comunichiamo; che ne siamo consapevoli o no. Comunicare non è solamente parlare; comunichiamo anche le nostre emozioni, il nostro stato d'animo, i nostri pensieri; comunichiamo chi siamo, esprimiamo il nostro sè… [MORE]

Imparare a comunicare efficacemente, parte da una profonda conoscenza di sé, dallo scegliere di essere integri con se stessi e comunicare quello che veramente c'è, anziché indossare maschere; dal saper riconoscere le emozioni che viviamo e saperle esprimere totalmente ma senza danneggiare l'altro. Una buona comunicazione racchiude in sé anche una grande capacità di ascoltare se stessi e l'altro, con un ascolto attivo, ovvero ricevere l'altro, ascoltarlo essendo totalmente presenti e neutrali, senza giudizi e senza pensare a cosa rispondere, ma semplicemente ricevendolo con amore e dargli la possibilità di esprimersi.

Comunicare efficacemente significa sapersi ascoltare profondamente, saper sentire ed accogliere gli stati di disagio, le emozioni, le paure, e saperle gestire correttamente ed esprimere. Comunicare efficacemente significa anche esprimere se stessi e la propria femminilità, la danza orientale può essere visto come un mezzo di facilitazione della comunicazione al femminile ed è una attività che lega il corpo con la mente. Questa consapevolezza corporea è favorita dai movimenti lenti, fluidi, circolari ed armoniosi adatti in qualsiasi fase della vita della donna. Ha inoltre benefici su tutto il corpo. La danza, diventa una poesia dove ogni parola è un movimento, è un cammino che la donna percorre con il corpo e l'anima sperimentandone l'essenza più vera, vivendo attraverso la musica, l'interiorità per ricordare lontane memorie provenienti da antichi rituali sacri, che appartengono a noi tutti.

La danza orientale, rappresenta la massima espressione dell'energia e della sensualità femminile e

mette in risalto l’essere donna e la sua naturale bellezza, è una danza adatta a tutti; al di là dell’età, cultura e corporatura; per scoprirsi ed amarsi, imparando a muoversi in modo femminile ed aggraziato con il sorriso sulle labbra! “Danza con l’anima ed il corpo seguirà! Ogni donna è unica, nel corpo e nell’anima, ed è unico quello esprime danzando. Questa è la vera magia della danza orientale: una danza antichissima che rinasce ogni giorno, trasformandoti nelle mille sfaccettature di un unico prezioso diamante".

Sabato 25 Febbraio ore 10.00 - 17.00
Spazio Bobur
Via Amiterno, 18 Roma (metro A- San Giovanni)
Costo € 40 (€ 10 Tessera FVS + 30 € workshop)
Iscrizioni: entro il 22 Febbraio 2012
Posti riservati: Max 20 persone
Per informazioni e prenotazioni: Segreteria FVS tel. 3498681403 - mail: info@formazionevainscena.it, eleonoranapolitano@libero.it
Website: www.formazionevainscena.it

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/workshop-comunicare-al-femminile-attraverso-la-danza-orientale/24327