

ESSENZA NATURA ACADEMY

Scuola di Naturopatia ad indirizzo Mediterraneo integrato

DANZA & MOVIMENTO TERAPIA

con Mara Sardi

Un viaggio di movimento corporeo per liberare l'energia vitale, armonizzare corpo e spirito e creare connessioni profonde nel cerchio del gruppo

La respirazione, danzare gli organi, tamburi, battere a terra, sentirsi liberi, sentire le proprie radici, la danza del sole, la danza della luna, danzare le erbe, le pietre, gli animali, il maschile, il femminile, il fuoco, la passione, e molto molto altro.

ENERGIE IL LIBERO MOVIMENTO I Anno

Elemento **Terra**. Laboratorio motorio esperienziale di scoperta e riscoperta del sé attraverso il corpo che danzando a ritmo del battito della Terra contatta le proprie radici ed esprime la vita in tutto il suo vigore.

ENERGIE IL LIBERO MOVIMENTO II Anno

Elemento **Acqua**. Laboratorio motorio esperienziale di scoperta e riscoperta del sé attraverso il corpo che danzando a ritmo dello scorrere dell'Acqua si fonde con il flusso vitale della purificazione, della vita, della nascita e della rinascita.

ENERGIE IL LIBERO MOVIMENTO II Anno

Elemento **Fuoco**. Laboratorio motorio esperienziale di scoperta e riscoperta del sé attraverso il corpo che danzando libera la Fiamma vitale, si connette al Sole e diventa lui stesso fonte di luce.

ENERGIE IL LIBERO MOVIMENTO IV Anno

Elemento **Aria-Etere**. Laboratorio motorio esperienziale di scoperta e riscoperta del sé attraverso il corpo che danzando a ritmo del proprio respiro esprime la vita e si espande fondendosi con tutti i respiri e tutte le forme materiche ed eteriche del Creato.

